№4 (376) февраль–март 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Шьём пояс из собачьей шерсти и греемся

СТР. 3

Почти сенсация

ПРОСТО ПЛЮНЬ НА ПОЛ...

Жители одной из пятиэтажек в Ростове-на-Дону решили бороться с хулиганами в подъезде с помощью черной магии. На стене дома появилось объявление: «Адепт черной магии наведет сглаз, порчу, импотенцию, диарею на близких родственников, введет в алкоголизм или наведет прыщи по оставленному в подъезде мусору, порче стен, курению. Для активации заклинания просто плюньте на пол, закурите или отколупните штукатурку. Прикоснитесь к проклятию». Результат не заставил себя ждать: после нескольких лет безуспешной борьбы жильцов с хулиганами в подъезде стало тихо и чисто.

ЩИТ БЬЁТ АКУЛУ В МОРДУ

Всемирно известная итальянская компания, специализирующаяся на защите людей от акул, предложила для отдыхающих в египетском Шарм-эль-Шейхе создать электромагнитные щиты, сдерживающие хищников. Их можно надевать, отправляясь в подводное плавание, на рыбалку или плавая с маской и ластами. Щит «бьет» хищников в самое ранимое место — в морду.

НОВЫЙ СЕРВИС — ЧЕЛОВЕК-ГРЕЛКА

Небывалые морозы в Великобритании заставили владельцев отелей ввести новый сервис — «живые грелки». Перед приездом нового постояльца в отель «человек-грелка» в специальной пижаме отправляется в номер, забирается в холодную постель и просто лежит, согревая ее своим телом. Сеанс подогрева длится пять минут. За это «человек-грелка» получает зарплату. Желающих поделиться своим теплом за определенную сумму много.

СПАСАЮТ МЛАДЕНЦЕВ

В Санкт-Петербурге скоро появится пункт по приему брошенных младенцев. «Окно жизни» представляет собой откидную дверцу на внешней стене здания, которая открывает доступ к обогреваемой мягкой кроватке. Специальный сигнал извещает медиков о новом подкидыше. Пункты анонимного приема подкидышей действуют в Бельгии, Швейцарии, Италии, Японии, Литве, там за год спасено 10 младенцев.

Намотай на ус

● Чтобы полноценно отдохнуть, ежегодный отпуск необходимо разбивать на 4 части, пусть даже одна из недель придется на холодный сезон, считают ученые. Чем короче и чаще отдых, тем больше удовольствия и пользы для здоровья он приносит. Длительный отпуск плох тем, что уже на 7-й день ощущение счастья исчезает. Наиболее яркими и волнующими являются первые дни отдыха.

● Лучший способ быстро проснуться или взбодриться — выпить чашку горячего сладкого кофе, говорят испанские ученые. Глюкоза в дуэте с кофеином активизирует работу тех отделов мозга, которые отвечают за внимание и память.

● Австралийские ученые посчитали, что многие люди к сорока годам страдают старческой дальнозоркостью. Причем каждый второй не носит очки совсем или носит очки с неподходящими линзами. Поэтому офтальмологи прогнозируют, что через 10 лет более полумиллиарда человек получат инвалидность по зрению.

Новости

НОВОЗЕЛАНДЦЫ установили, что на обледенелых тротуарах зимой люди реже падают, если носят носки поверх ботинок.

ПРОБЛЕМЫ со зрением и чрезмерное увлечение диетами взаимосвязаны, доказали греческие исследователи. Медики пока не знают, можно ли исправить зрение, если начать нормально питаться.

УЧЕНЫЕ определили самые вредные сигареты, которые не позволяют людям бросить курить, — это ментоловые. В сигаретах с ментолом самый высокий уровень окиси углерода и никотина по сравнению с другими.

В АВСТРАЛИИ немало больных меланомой. Ученые этой страны постоянно ищут новые способы защиты кожи от ультрафиолета. Недавно они разработали ткань, которая блокирует солнечные лучи. В ее основе — волокна бамбука. Они защищают кожу куда лучше, чем традиционный хлопок.

ЛИНЗЫ, корректирующие зрение и при близорукости, и при дальнозоркости, сконструировали в Израиле. Уже проведены первые успешные испытания на добровольцах.

ЧЕМ больше мы переживаем, тем хуже выглядит кожа. Особенно у подростков. Исследование показало: когда молодые люди надолго попадают в стрессовую ситуацию, например во время экзаменационной сессии, у них проявляется сыпь.

В ПОРТУГАЛИИ собираются наказывать штрафом льготников, которым медикаменты выписываются бесплатно, за неправильный прием таблеток. Это коснется тех, кто просит врача выписать новую порцию лекарств слишком рано, и тех, кто берет лекарства в больничных аптеках, но не принимает их.

Думай, думай — Не навреди

Токсин фри

Акриламид — по сути, это пластик — токсичное и опасное для здоровья соединение, которое появляется в еде само, стоит лишь продукт поджарить до хрустящей румяной корочки.

ЧЕМ ОПАСЕН АКРИЛАМИД?

* Вызывает изменения в хромосомах, а значит, ведет к появлению рака. Особенно уязвимыми оказываются щитовидная железа, печень и почки.

* Повреждает нервные клетки. Если в рационе много «пластиковой» еды, высок риск столкнуться с болезнью Альцгеймера.

* Нарушает переработку «плохого» холестерина, что может привести к атеросклерозу и гипертонии.

Этот пластик есть в хлебе, жареном арахисе, кофе, быстро высушенных сухофруктах и некоторых крупах. Но в этих продуктах токсина значительно меньше, поэтому к опасным их не относят. 1 мкг на 1 кг массы тела в сутки — такую дозу акриламида ученые считают безопасной. К сожалению, набрать ее несложно. Если вы, например, весите 60 кг, достаточно съесть всего пачку чипсов.

ГДЕ ЕЩЕ ЕСТЬ АКРИЛАМИД?

* В воде из крана. Акриламид — один из компонентов водоочистных сооружений, поэтому он попадает в водопроводную воду.

* В пластиковой упаковке, в том числе и упаковке продуктов. Производитель должен гарантировать, что из пластика в продукт попадает не более 10 мкг гадости на 1 кг продукта.

* В сигаретном дыме: 1 пачка — это 10-20 лишних микрограммов акриламида, которые попадут в организм.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ?

* Старайтесь не готовить мясо в кляре или панировке. Это дополнительные углеводы, из которых при высокой температуре получается акриламид.

* «Золотистый, а не коричневый!» — призывают врачи своих пациентов за рубежом. Толстая хрустящая корочка — это, конечно, аппетитно и вкусно, но из-за нее содержание вредного пластика в продукте возрастает в несколько раз. Особенно опасно, если блюдо подгорело, поэтому стоит сказать «нет» коричневой жареной картошке и чересчур румяным хлебцам. Не можете жить без жареного — жарьте слегка, то же самое касается запекания в духовке и на гриле.

* Если есть возможность, не жарьте, а варите. В порции отварного картофеля около 3 мкг акриламида, в таком количестве жареного или фри — более 60 мкг.

* Избегайте быстрой еды. Больше всего вредного пластика в фаст-фуде: картошке фри, чипсах, попкорне, пережаренных беляшах, печенье. Чем меньше их будет в меню, тем лучше.

* На завтрак ешьте кашу, а не сухой завтрак. Во всевозможных «звездочках» и «подушечках» гораздо больше акриламида, чем в гречке и овсянке. Много его и в хлопьях мюсли, если они обжаренные.

Чем меньше токсина попадет в ваш организм, тем дольше проживете.

Цифры и факты

■ ЖЕНЩИНЫ МОРГАЮТ ПРИМЕРНО В 2 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ.

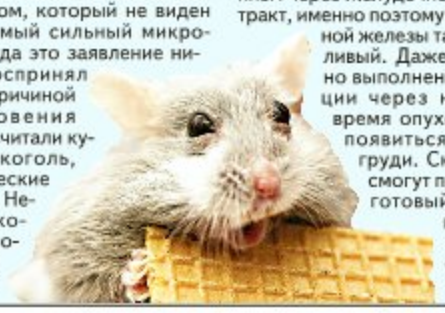
■ ПО ТВЕРДОСТИ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ МОЖНО СРАВНИТЬ С КВАРЦЕМ. ИЗВЕСТНО, ЧТО ДАЖЕ ОСТРИЕ САБЛИ ПРИ УДАРЕ ОБ ЭМАЛЬ ТУПИТСЯ.

■ НА 1 КВ. СМ КОЖИ НАХОДИТСЯ 100 БОЛЕВЫХ ТОЧЕК, А ВСЕГО ИХ НА ПОВЕРХНОСТИ ОКОЛО МИЛЛИОНА.

Мышка пряник надкусила...

Доказано, что люди заражаются раком молочной железы при контакте с инфицированными мышами.

О вирусном происхождении рака еще в начале XX века говорил русский биолог Илья Мечников: «Рак вызывается таким мелким вирусом, который не виден даже в самый сильный микроскоп». Тогда это заявление никто не воспринял всерьез. Причиной возникновения опухолей считали курение, алкоголь, травматические гематомы. Недавно онкологи научного центра им. Блохина РАМН, занимающиеся проблемами рака молочной железы, у женщин, которые страдают этой болезнью, обнаружили вирус, известный до этого как мышиный. Именно он вызывает опухоли молочных желез. Доказано, что люди заражаются раком молочной железы при контакте с инфицированными мышами. Контакт в большинстве случаев не прямой, а косвенный: через надкусанные животными продукты и оставленный ими помет. Заразиться можно и в мелких магазинах, и в крупных супермаркетах. Вирус попадает в организм через желудочно-кишечный тракт, именно поэтому рак молочной железы такой назойливый. Даже при удачно выполненной операции через некоторое время опухоль может появиться в другой груди. Скоро врачи смогут представить готовый препарат и начать прививки от рака груди.



Называем адрес

ПЕРЕСАДИЛИ МИОКАРД

Недавно в Санкт-Петербургском центре сердца, крови и эндокринологии им. Алмазова провели сложнейшую операцию по пересадке миокарда. Для 40-летнего больного из Псковской области подобрали донорский трансплантат. Мужчина уже переведен в кардиологическое отделение. Теперь в клинике формируют список пациентов, которым в первую очередь необходима трансплантация.

НОВЫЙ ОНКОЦЕНТР

Центр радиохирургии и лучевой терапии открылся в Новосибирске. Он стал еще одним отделением НИИ патологии кровообращения им. Мешалкина. В новом центре установлено самое современное оборудование. Оно позволяет лечить опухоли любого размера, в том числе и при повторном облучении, если ранее проведенная лучевая терапия не дала результата, а также при рецидивах и метастазах.

Кошмарики

В Воронеже родители убили дочь во время обряда изгнания бесов. 25-летняя Александра приехала навестить родителей. На семейном застолье она призналась, что иногда слышит в голове таинственные голоса. В ответ мать с отцом заявили, что в ней сидит бес, которого надо изгнать, а для этого нужно выпить пять литров святой воды. Когда девушка поняла, что не сможет выпить столько жидкости, родители, схватив ее, стали заливать воду в горло насильно. Девушка вырывалась. Это и убедило родителей в том, что бес сопротивляется святой воде. Тогда, повалив девушку на пол, отец и мать начали прыгать по ней, пока она не потеряла сознание. Когда приехала «скорая», несчастная была уже мертва.

Миндалины смазывал пихтовым маслом

Я долго мучился от частых ангин. Много чего перепробовал, и ничего не помогало. Когда в очередной раз воспалилось горло, мне посоветовали новый рецепт. Купить в аптеке пихтовое масло и по 4-5 раз в день смазывать миндалины ватным тампоном, смоченным в пихтовом масле. Одновременно с этой малоприятной процедурой капать в нос по 1 капле пихтового масла в каждую ноздрю. Почти сразу же я начинал чихать. В носу и горле жгло, это проходило лишь через 15-20 минут. Но я терпел, лечился в течение 2-3 дней. А потом стал закаливать горло водой из-под крана: набирал в рот холодную воду и полоскал горло. Начинал с нескольких секунд, постепенно увеличивая время. Воде не надо давать согреваться во рту. И сейчас так делаю. Избавился от ангины окончательно.

Денис Соколов, Архангельская обл.

Развеем сомнения

Водка грипп не одолеет

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ И КАК НЕ НАДО ЛЕЧИТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ ПОДХВАТИЛИ ЭТУ СЕЗОННУЮ ИНФЕКЦИЮ.

1 **Надо пить много жидкости.** Безусловно! Интоксикация — один из классических симптомов гриппа и основная причина лихорадки, ломоты в костях и высокой температуры. Помогая организму выводить токсины, мы сразу уменьшаем неприятные ощущения и можем обойтись без дополнительного приема лекарств, направленных на симптомы, а не на причины. Выпивать необходимо до двух литров жидкости в сутки, и пусть это будут клюквенный и брусничный морс, травяные чаи и кипяток с лимоном.

Важно! Помогите организму избавляться от токсинов «с другой стороны». Очистительная клизма с выжатой в воду половинкой лимона поможет быстрее вывести инфекцию из организма — именно в кишечнике дислоцируется большая часть токсинов и микробов. Ежевечерняя клизма в течение недели поможет быстрее выздороветь и избежать недель слабости после избавления от гриппа.

2 **Принимать антибиотики.** Нет. Антибиотики призваны бороться с бактериями, а вирусы имеют совершенно другую структуру и неуязвимы для антибиотиков. Более того, любой антибиотик способен спровоцировать дисбактериоз и ослабить и без того пошатнувшуюся иммунную систему.

Важно! Иногда — в случае осложнений (например, бронхит, пневмония) — врач может назначить антибиотик, но самолечение ими принесет только вред.

3 **Принимать витамин С.** Исследования показали, что витамин С не влияет на вирус гриппа. Зато иммуностимулирующие и жаропонижающие свойства этого витамина не подлежат сомнению. Поэтому принимать витамин С (желательно натуральный, то есть ешьте лимоны) нужно и для профилактики, и во время лечения, но бороться с расходившимся вирусом в одиночку лимону не под силу.

Важно! Помните, синтетический витамин С повреждает слизистую желудка и во многом провоцирует «желудочный грипп», который на самом деле никакой не грипп, а обострение гастрита.

4 **Надо делать прививку.** Прививки от гриппа — хорошее, надежное и современное средство. Однако существуют два «но». Во-первых, нельзя раз и навсегда привиться от гриппа как, например, от оспы или гепатита. Каждый год грипп «радует» нас новыми штаммами, а прививка от вируса гриппа всегда направлена против конкретных разновидностей. Так что прививаться надо ежегодно. Рекомендуется прививаться тем, кто входит в группу риска.

Важно! Об этом необходимо помнить в период эпидемии: прививка на 2-3 недели ослабляет иммунитет, а значит, если риск заразиться превысил критический уровень, прививаться уже поздно.

5 **Пить водку.** Мнение, что спиртное предохраняет от заражения гриппом, — миф. Во-первых, далеко не все бактерии гибнут от водки. Во-вторых, возбудитель гриппа — не бактерия, а вирус, который не боится 40-градусной жидкости.

Важно! При регулярных «профилактических приемах» дозы алкоголя снижается иммунитет и организм становится уязвимей для инфекций.

6 **Парить ноги.** Еще одно бабушкино средство, к которому следует относиться осторожно. Иногда горячая ножная ванна прекрасно справляется с определенными симптомами — например, с ломотой в костях. Но если у вас высокая температура, это строго противопоказано, так как может увеличить нагрузку на сердце.

7 **Сидеть дома.** Если вы уже болеете — обязательно! Не менее недели желательно провести на больничном, даже если вы подхватили «легкий» грипп. Во-первых, чтобы не заразить окружающих. Во-вторых, чтобы не заработать осложнение, которым чревата любая история болезни гриппа и которое может оказаться гораздо серьезней первичного заболевания.

8 **Если горло заболело.** Если спиртовые компрессы раздражают кожу шеи, можно применять пиво в качестве компресса при больном горле. Нагрейте 1 стакан пива до 30°С, добавьте 1 чайн. ложку меда и хорошо размешайте до растворения меда. Смочите салфетку в этом составе, оберните ею шею и замотайтесь теплым шарфом.

И. В. Гулькина,
инфекционист,
врач высшей категории

■ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ТОНЗИЛЛИТЕ ПОЖУЙТЕ ЛИСТЬЯ КАЛАНХОЭ ИЛИ СМАЖЬТЕ ЕГО СОКОМ МИНДАЛИНЫ.

■ МИНДАЛИНЫ МОЖНО СМАЗЫВАТЬ СПИРТОВЫМ ИЛИ МАСЛЯНЫМ РАСТВОРОМ ПРОПОЛИСА.

На приёме у терапевта

Сын-подросток каждое утро просыпается с заложенным носом...

Сын-подросток каждое утро просыпается с заложенным носом. Просморкается, и днем насморка больше нет. А ночью нос опять забивается. Отчего это может быть?
М. Новикова, Орел

Причина может быть в вазомоторном рините — насморке, который вызван у подростков бурным ростом (период полового созревания). Такой насморк — одно из проявлений вегетососудистой дистонии. При вазомоторном рините кровеносные сосуды носовых раковин расширяются, слизистая оболочка разбухает, ощущается заложенность носа. Появляются бесцветные слизистые и обильные выделения из носа.

Еще один симптом вазомоторного ринита — заложенность носа с одной стороны. Причем если подросток спал на боку, заложенной будет только та ноздря, на стороне которой он лежал. Стоит перевернуться на другой бок, и первая ноздря освободится, но заложит вторую. Вторая причина заложенности носа — сухость воздуха в квартире, в результате чего возникает так называемый сухой ринит. Из-за сухости в носу появляются корки, они мешают дышать. Утром ребенок встал, отсморкался — и все нормально.

Третья причина — воспалительные заболевания полости носа и носоглотки. Купите в аптеке эвкалиптовый пластырь «Сопелка», прикрепите его в изголовье или к подушке. А уточнить, какая из этих причин мешает спать вашему сыну, надо с помощью врача.

У меня постоянно низкая температура тела — 36°С

О чем это говорит и чем угрожает?
А. Шепетова, Самара

Для человека нормальной считается температура тела от 35,7°С до 37,2°С, поэтому оснований для паники нет. Но если у вас температура резко снизилась в последнее время, а общее состояние ухудшилось, то лучше поискать причину. Чаще всего так проявляется последствие недавно перенесенного ОРВИ. Этот симптом также может говорить и об анемии, снижении иммунитета, заболеваниях головного мозга, тяжелых инфекциях, хроническом бронхите, нарушении функций щитовидной железы. На всякий случай сделайте общий анализ крови на гемоглобин и гормоны щитовидной железы.

М. Н. Арбузова,
врач-терапевт

Люди и звери

От цистита сшей пояс из шерсти собачьей

У вас есть собака? Хорошенько расчешите ее железной щеткой. Возьмите кусок плотной тонкой ткани (фланели или байки) размером 70х30 см, ровным слоем разложите на нем вычесанную шерсть. Ни в коем случае ее не мойте! Накройте слоем сатина, сверху — слоем плотной ткани и простегайте. По углам пришейте завязки. Этот пояс можно надевать на голое тело.

Высмаркиваемся правильно

* Перед высмаркиванием надо закапать в нос сосудосуживающие капли.

* Высмаркивать половину носа надо, предварительно зажав другую пальцем.

* Высмаркиваться надо по нарастающей: начинать потихоньку, а затем выдох постепенно усиливать.

P.S. Если заложен нос, а под рукой нет сосудосуживающих капель, можно приседать с вытянутыми вперед руками. Достаточно сделать это упражнение 10 раз — и нос задышит.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

От сезонных простуд

*** Приготовим настойку гвоздики.** Хорошее средство для укрепления иммунитета — настойка гвоздики. 5-6 гвоздичек залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час и выпейте в течение дня в теплом виде. Можно сделать еще проще. Время от времени жевать сухую гвоздичку — это тоже помогает уничтожить вирусы, попавшие в носоглотку.

*** Намылим шарфик.** Перед выходом на улицу шарфик, повязанный на шею, можно натереть куском настоящего хозяйственного мыла. Вирус гриппа боится щелочи. Во время эпидемии пейте щелочную минеральную воду типа боржоми.

*** Надушим платок.** Время от времени прикладывайте к носу носовой платочек, смоченный маслом лаванды, зеленого чая, полыни или пихты. Особенно это полезно делать, если рядом кто-то чихает или кашляет. На рабочем месте брызните пару капель масла эвкалипта или сандала.

*** Эхинацея поможет.** Американские ученые пришли к выводу, что эхинацея пурпурная укрепляет иммунитет. Прием водной настойки во время гриппа сокращает течение болезни вдвое и на треть снижает риск заражения вирусными инфекциями. Однако у эхинацеи есть противопоказания.

*** Чистим лук под одеялом.** При первых признаках недомогания берете крупную луковицу, накрываетесь одеялом или большим полотенцем и начинаете ее чистить пальцами. Сначала снимите кожуру, потом слой за слоем, и так — до сердцевины. Эту слезоточивую, но очень действенную процедуру рекомендуется выполнять перед сном.

*** Доктор-шампиньон.** Недавно ученые пришли к интересному выводу. Оказывается, грибы содержат вещества, защищающие организм от гриппа. Самые полезные — шампиньоны.

*** Ивовый чай.** Ива — сильное противовоспалительное растение. Из коры этого дерева был выделен первый аспирин. Кору можно добавлять в чай или заваривать отдельно и пить вместе с медом.

*** Виноград едим — вином запиваем.** Красное вино и черный виноград надо употреблять чаще, ведь в них очень много веществ, укрепляющих иммунитет. Кроме того, они — кладезь элементов, которые способны предохранять клетки организма от повреждения.

*** Спим подольше.** Достаточно всего лишь один раз недоспать, чтобы ослабить иммунитет на 2-3 дня. Поэтому в зимнее время для укрепления организма необходимо дольше спать хотя бы на час.

М. С. Филиппов,
народный целитель

НАСМОРК МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ ЖЕВАТЬ ПЧЕЛИНЫЕ СОТЫ С МЕДОМ. УЖЕ ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ НАСТУПАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ.

Лекарства и алкоголь

При приеме лекарств необходимо соблюдать правила:

* Утренний кофе во время приема антибиотиков может вызвать тремор и дискомфорт в желудке. Запивать эти препараты рекомендуется простой водой комнатной температуры.

* Во время курса лечения ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь. Мало того, что он плохо влияет на всасывание лекарств, многие из них, и в первую очередь болеутоляющие, образуют с алкоголем соединения, токсичные для организма.

* Препараты и витамины, содержащие железо, нельзя совмещать с молочной пищей. Молоко снижает эффективность многих лекарств.

* Во время лечения антибиотиками, сердечно-сосудистыми препаратами вредна жареная и копченая пища: она делает лекарства бесполезными.

* При приеме антидепрессантов надо отказаться от пива, красного вина, молочных продуктов, сыра, говядины, рыбы, сосисок, иначе можно получить серьезный гипертонический криз.

Как избавиться от страха

Возьмите лист бумаги и цветными карандашами или фломастерами нарисуйте ваши страхи, тревоги, волнения, беспокойства. Переживания могут выглядеть как угодно: это могут быть лица и человеческие силуэты, реальные и вымышленные звери, фигуры, линии. Осознайте, что на листе изображен ваш страх. Нарисовали? Лист сомните, порвите и выбросьте — и скоро почувствуете, как вам станет легче.

Проверено на себе

Пихтовое масло нормализует давление

Наберите сахар на кончик ложки, накапайте на него 6-10 капель масла и выпейте с 2-3 глотками воды. Принимайте 3 раза в день в течение месяца. Но при этом за 3 дня до начала лечения и спустя 3 дня после окончания его ни в коем случае не употребляйте ни капли спиртного, даже пива! Действие этого рецепта испытала на себе и на давление пока не жалуюсь. Поэтому пихтовое масло всегда имею в доме под рукой, как зеленку или йод.

Вера Андреевна, Иркутск

Тайга — самый лучший лекарь при астме

Может быть, кому-то будет интересен мой опыт в излечении бронхиальной астмы. Страдаю этой болезнью с 1997 года. Лечился по-всякому и пришел к выводу, что спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Так оказался в тайге, обратился за помощью к матушке-природе и не прогадал. С 2004 до 2007 года обходился без всяких лекарств. Это при том, что мой диагноз звучал так: бронхиальная астма средней степени тяжести, гормонозависимая, смешанного генеза со стенокардией и гипертонией. Оказалось, что тайга — самый лучший лекарь. Я не бросил резко принимать прописанные лекарства, но постепенно снижал дозировку и одновременно пользовался рецептами народной медицины — ингалятором Фролова. Ну и разработал свою методику физических упражнений. Сейчас нахожусь в местах лишения свободы, но чувствую себя неплохо, поэтому не унываю. Если захотите написать, пишите. Мне 53 года.

Николай Валентинович Баин, ул. Парашютная, 3, ФБУ ИК-6/1, Красноярск, 660079

А мне помогают лимон и чеснок

Я много лет страдала от внутричерепного давления. Теперь постоянно пользуюсь средством, которое мне очень хорошо помогает. Вот рецепт. Смелите в мясорубке 3 больших лимона в кожуре и 3 очищенные головки чеснока, сложите в 2-литровую банку и влейте 1,25 л воды. Хорошо перемешайте и настаивайте в темном месте 24 часа. Затем содержимое процедите через 2-3 слоя марли. Храните в холодильнике. Пейте по 50 мл утром натощак за 30 минут до еды и перед сном. Курс — 21 день. Этим составом можно воспользоваться также для лечения сосудов ног.

С. С. Иванченко, Тверь

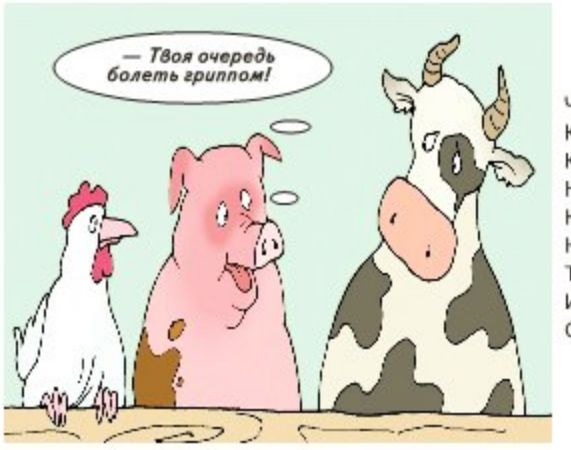
Хороший рецепт для тех, у кого артроз или артрит

Как-то совершенно случайно купила «Айболит», и с тех пор не расстаюсь с этой газетой. Правда, ворчала по поводу рекламы, но потом пришла к выводу, что без нее газете не выжить, как и нам, пенсионерам, на нашу пенсию. Читаю газету от корки до корки. Мне 61 год. Хочу поделиться своими рецептами.

* От болей в коленях меня спасают лук, яблочный уксус и растительное масло. Натираю на терке крупную луковицу, добавляю к кашице 1 ст. ложку уксуса, 1 чайн. ложку масла, все хорошо перемешиваю и делю на 2 части. Все накладываю на 2 тканевые салфетки и прикладываю к коленям. Сверху компресс утепляю. Процедуру делаю на ночь. Облегчение после такого лечения наступает быстро. Советую на этот рецепт обратить внимание тем, у кого артроз или артрит.

* Как-то раз мой муж подвернул ногу и растянул связки. Сначала ничего не понял. Дошел до дома, а к вечеру не мог наступить на ногу. Болела не только ступня, но и колено. Я быстро усадила внучку на горшок. В ее моче смочила две хлопчатобумажные салфетки, немного отжала и приложила мужу к ступне и колену. Сверху прикрыла целлофаном и утеплила. Наутро мой муж побежал как молодой.

Галина Александровна Кузьмина, Краснодар



ЧТОБЫ КАПАТЬ КОМУ-НИБУДЬ НА МОЗГИ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ СВОИ.

Сам себе диагност

* **Артроз, артрит.** Симптомы. Острая выкручивающая боль в суставах при ходьбе или долгом стоянии, суставы деформируются, щелкают. Боль сильнее при смене погоды. Область сустава припухшая, покрасневшая, горячая.

* **Сахарный диабет.** Симптомы. Судороги в ногах (особенно по ночам), отеки, боль, кожа на голенях сухая, шелушится и зудит. Ноги немеют. Ощущение ползания мурашек, покалывания.

* **Остеопороз.** Симптомы. Судороги, сильная боль в икрах. Проблема характерна для женщин старше 40 лет. В группе особого риска — голубоглазые блондинки.

* **Подагра.** Симптомы. Резкая, пульсирующая боль в большом пальце ноги независимо от нагрузки. Он распухает, краснеет, становится горячим и очень чувствительным.

Пригодится

ПРИ подагре смешайте 200 мл сока черной редьки, 100 мл водки, 150 г меда и 15 г поваренной соли. Все перемешайте и втирайте в больные суставы.

ЕСЛИ глаза болят и слезятся, промойте их чуть теплым молоком. Оно обладает противовоспалительным и дезинфицирующим действием и устранит неприятное жжение и напряжение в глазах.

ПРИ сильном утреннем кашле делают отвар чеснока с сахарным сиропом и крахмалом. Смесь принимают по 1 ст. ложке натощак сразу после сна.

ЕСЛИ беспокоит геморрой, очистите лист каланхоэ от колючек и вставьте в анус на ночь. Повторяйте процедуру в течение 7 дней.

ЖИРОВИК исчезнет, если к нему приложить пленку из разбитого яйца (той стороной, которая соприкасалась с белком), и так несколько раз.

ОТ геморроя снимите с листа каланхоэ пленочку и прикладывайте его на ночь к шишкам. Делайте так несколько дней.

Хрупкие кости

ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ОСТЕОПОРОЗА, ЭТО СЕРЬЕЗНЫЙ ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ — ЭНДОКРИНОЛОГУ, РЕВМАТОЛОГУ ИЛИ ОРТОПЕДУ.

Отмахиваться от неприятных симптомов, спасаясь домашними средствами, растираниями и обезболивающими, опасно. Чем раньше начать лечение, тем больше шансов избежать опасных осложнений.

Чтобы снизить риск переломов костей в домашних условиях, рекомендуем соблюдать простые правила.

* Старайтесь избегать наклонов. Используйте при уборке щетки и швабры с длинными ручками и насадками.

* Надевайте обувь, сидя на стуле, поставив ногу на невысокую подставку. Рожок для обуви должен быть с длинной ручкой.

* Поднимая предметы на небольшую высоту (ниже плеч), старайтесь держать спину прямо, сохраняя изгибы позвоночника. К примеру, лучше сгибать ноги в коленях, чем наклоняться, сгибаясь в поясе.

* Поднимая что-то на высоту выше плеч, лучше слегка прогнуть спину в области поясницы.

* Старайтесь не поворачивать тело вбок во время переноски тяжестей.

* Оборудуйте ванную комнату или душевую кабину резиновыми ковриками, чтобы не поскользнуться во время водных процедур, а также ручками, прикрепленными к стене ванной комнаты. Переломы в результате падения в ванной — очень распространенная домашняя травма у пожилых людей.

■ ПОТЕЮТ НОГИ? КЛАДИТЕ В ОБУВЬ ПОД СТОПУ ДУБОВЫЕ ЛИСТЬЯ, И ПОТЛИВОСТЬ ПРОЙДЕТ.

■ РУБЦЫ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ БУДУТ МЕНЬШЕ, ЕСЛИ ВТИРАТЬ В НИХ КАСТОРОВОЕ МАСЛО.

Интуиция подскажет

К каким выводам пришли американские психологи?

Люди с развитой интуицией:

* в 5 раз реже попадают в аварии;

* в 7 раз реже получают травмы;

* в 2 раза реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями;

* в 5 раз реже получают внезапные инфаркты на нервной почве (они более готовы к реальному ходу событий и не воспринимают его как гром среди ясного неба);

* в 3 раза реже страдают неврозами (благодаря интуитивному предчувствию просто меньше паникуют);

* в 2 раза реже получают пищевые отравления и подхватывают заразные болезни, в том числе грипп и половые инфекции.

На все случаи жизни — *Думай, думай*

Алоэ — мощный стимулятор

Услышал от врача-онколога, что после 40 лет алоэ действует на мужчину отрицательно. Хотелось бы знать мнение специалиста из «Айболита». И вообще побольше узнать об этом лекарственном растении.

В. А. Шипоренко, с. Калиновское, Ставропольский край

* **При ожогах** любой степени нелишним будет как можно чаще смазывать обожженное место свежевыжатым соком алоэ. При этом само место ожога не надо ничем прикрывать — пусть сок сам впитывается в кожу в течение 20-30 минут. Остатки легко промокнуть салфеткой.

* **Заживлению глубоких порезов и гнойных ран** хорошо способствуют компрессы из свежего сока и мякоти листьев алоэ. Если рана резаная, достаточно приложить к ней кусочек марли, обильно пропитанной свежим соком алоэ, и замотать бинтом. Периодически по мере необходимости прикладывайте и дальше. При гнойных ранах вместо марли необходимо прикладывать мякоть свежесрезанного и очищенного от кожуры листа алоэ — это будет не только дезинфицировать и заживлять рану, но и вытягивать гной.

* **При ОРВИ, простудных и лор-заболеваниях** можно применять такой рецепт: 300 г листьев алоэ тщательно перемешайте с 3 ст. ложками меда и спирта и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.

* **При насморках, ринитах, тонзиллитах и других заболеваниях носоглотки** свежевыжатый сок алоэ закапывайте в ноздри каждые 3-5 часов по 5-8 капель взрослым и по 4-5 капель детям 3-16 лет, а до 3 лет — по 2-3 капли.

* **При истощении организма** возьмите по 100 г ядер грецкого ореха, меда и 100 мл лимонного сока. Тщательно перемешайте и принимайте по 1 десертной ложке за 30 минут до еды. Тем, у кого повышенная кислотность желудочного сока, рекомендуется готовить эту смесь без лимонного сока, а принимать в таком же режиме и дозах. Еще один рецепт: тщательно перемешайте 200 мл сока алоэ, 300 г меда и 350 мл красного сухого вина. Смесь настаивайте в течение недели в темном месте при комнатной температуре. Принимать надо по 1-2 чайн. ложки 2-3 раза в день за 20-40 минут до еды.

* **При язвенных болезнях желудка** рекомендуется 2 раза в день съедать кусочек листа алоэ длиной около 5 см, тщательно пережевывая. Делать это надо натощак за 30 минут до еды. Алоэ имеет горьковатый привкус, поэтому, если в чистом виде его тяжело есть, можно заедать медом. Курс лечения — 3 месяца, при необходимости повторите через месяц.

* **При хронических желудочных язвах и гастритах** полезно принимать свежеприготовленный сок алоэ по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Готовить сок надо так: пропустите листья алоэ через мясорубку и процедите через плотную ткань, а затем прокипятите 3-4 минуты. Хранить этот сок нельзя, поэтому готовить его нужно перед каждым приемом.

* **При язвах и гастритах** хорошо помогает такая смесь: сок алоэ, мед и оливковое масло смешайте в пропорции 1:1:1, слейте в стеклянную бутылку, поставьте на водяную баню и кипятите 3 часа. Затем остудите, плотно закройте, чтобы не было доступа воздуха, и поставьте в холодильник. Принимайте каждое утро натощак по 1 ст. ложке, предварительно взболтав. Хранить эту смесь можно до тех пор, пока не появится пена — это признак того, что истек срок годности лекарства.

* **При туберкулезе легких** тщательно перемешайте 1 ст. ложку свежего сока алоэ, по 100 г меда, сливочного масла, гусиного жира, какао и разогрейте, не доводя до кипячения. Принимать надо по 1 ст. ложке на стакан теплого молока 2 раза в день — утром и вечером до еды.

Н. Б. Сумской, терапевт, канд. мед. наук

Не навреди

АЛОЭ В ЛЮБОМ ВИДЕ ПРОТИВОПОКАЗАНО ПРИНИМАТЬ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТЕМ, КТО СКЛОНЕН К ОПУХОЛЯМ, ПОСКОЛЬКУ АЛОЭ — МОЩНЫЙ БИОСТИМУЛЯТОР, КОТОРЫЙ УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ КЛЕТОК ЛЮБОЙ ОПУХОЛИ. НИ ЭКСТРАКТОМ АЛОЭ, НИ СОКОМ ЛИСТЬЕВ ЭТОГО РАСТЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬСЯ ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ, БЕРЕМЕННОСТИ, ЦИСТИТЕ И ГЕМОРРОЕ.

На приёме у стоматолога

Челюсть щёлкнула...

ПОЧЕМУ ОНА ЩЕЛКАЕТ? ИЗ ВСЕХ СУСТАВОВ СКЕЛЕТА ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОЙ ТРУДИТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО. МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ЕГО С УТРА ДО НОЧИ: КОГДА ЖУЕМ, ГОВОРИМ, ЗЕВАЕМ... НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ОН ВЫХОДИТ ИЗ СТРОЯ.

— Я пыталась откусить яблоко, но вдруг челюсть неприятно щелкнула где-то возле уха. И яблока уже не хочется... Что это?

— Вряд ли вам что-то скажет диагноз дисфункция височно-нижнечелюстного сустава. Но именно так называется проблема. Стоматологи ее прекрасно знают: по распространенности эта дисфункция догоняет кариес. Поначалу, когда открываешь рот, слышны сухие щелчки в висках. Позже возникают сильные спазмы в голове, шум и боль в ухе. Человек думает, что у него отит, и лечится от него, пока в конце концов рот и вовсе перестает нормально открываться. Идти в таком случае нужно не к лору и не к неврологу, а к зубному врачу. Впрочем, стоматолог не всегда может избавить от дисфункции сустава в одиночку. К лечению подключают вертебролога и мануального терапевта, ортодонта, зубного протезиста. А чаще всего, как ни странно, требуется помощь психолога. Ведь и эта болезнь — от нервов. Именно стрессы вызывают перенапряжение и спазм мышц, которые и провоцируют дискомфорт в суставе.

— Что делать, если сустав схватило так, что больно есть и говорить?

— Постараться снять боль. Примите анальгетик или нестероидный противовоспалительный препарат типа аспирина или ибупрофена. Облегчение принесут компрессы (холодные уймут боль, теплые снимут спазм мышцы). Но это не исправит дисфункцию, поэтому лучше сразу обратиться к стоматологу.

Врач направит вас на рентген суставов с закрытым и открытым ртом. Может предложить сделать МРТ (томограмма покажет состояние хрящевых структур). При мышечных болях врач назначит специальную гимнастику для лица, физиотерапию (лазер, электрофорез, динамические токи, массаж). Новый эффективный метод — уколы ботокса в жевательные мышцы. Все это расслабит и укрепит связочный аппарат.

Если мучают боль и шум в ушах и вы не можете плавно открыть рот (челюсть совершает S-образное движение), не исключено, что произошло смещение суставных поверхностей. Его нужно вправлять. Профессионал сделает это за несколько минут, если проблема нестарая и в суставе нет сращения.

Бывает, что лечение не дает желаемого эффекта. Обычно это значит, что причина дисфункции — неполное смыкание челюстей, и его надо устранить. Тогда требуется грамотное исправление прикуса у ортодонта или протезирование зубов. Часто эта дисфункция развивается из-за артрита и артроза. В этом случае зубной врач направит к ревматологу.

— В каких случаях без операции не обойтись?

— Если вы долго откладывали визит к врачу и суставный диск зафиксировался в неправильном положении, не обойтись без операции. Она называется артролаваж. Это вмешательство нетравматичное, но выполняется под общим наркозом. Предварительно нужно некоторое время носить во рту вставки — капы: они увеличивают полость сустава. Во время операции пораженный сустав промывают стерильным раствором, после чего вводят в него глюкокортикостероиды, помогающие убрать спайки. Когда наконец суставный диск займет правильное положение, его поддержат инъекциями препаратов гиалуроновой кислоты.

— Как уберечь челюсть от повторных травм?

— Если у вас хоть раз захрустел или защелкал сустав, будьте внимательны к нему в дальнейшем.

В моменты нервного напряжения не сжимайте челюсти и не играйте желваками: эта привычка портит сустав. Последите за собой: не стискиваете ли вы непроизвольно зубы, когда смотрите телевизор, читаете, работаете за компьютером, сидите за рулем автомобиля?

Мышцы рта в нормальном состоянии должны быть расслаблены, между верхними и нижними зубами должен быть просвет 1-3 мм. Запомните это положение и постарайтесь концентрироваться на нем в волнующих ситуациях. Это полезно не только для челюсти, но и для нервов: расслабляя лицевые мышцы, мы быстрее справляемся со стрессом.

Боритесь с остеохондрозом. Перенапряжение челюстных мышц часто происходит из-за шейного остеохондроза. Избегайте гиподинамии, займитесь плаванием, устраивайте физкультпаузы на работе, если вам приходится длительно находиться в одной и той же позе. Если часто разговариваете по телефону, зажав его между ухом и плечом, обязательно избавьтесь от этой привычки — это очень частая причина проблем с щелкающей челюстью.

Не открывайте рот широко. Дисфункцию усугубляет любое перенапряжение связочного аппарата сустава. Например, если долго просидеть в кресле стоматолога с открытым ртом, диск может сместиться. Или, скажем, хочет человек откусить большой кусок яблока или зевнуть во весь рот — вот и замкнуло суставы. Режьте фрукты на небольшие дольки, а зубного врача обязательно предупреждайте, что вам нельзя подолгу сидеть с широко открытым ртом.

Не скрипите зубами. Многие делают это бессознательно, во сне — такая особенность называется бруксизм. Он часто вызван перевозбуждением головного мозга или присутствием в организме глистов. Существуют специальные пластиковые капы, не дающие стискивать зубы во сне, и шины — их носят днем.

Выбирайте квалифицированного стоматолога. При протезировании и даже при обычном лечении многие врачи больше беспокоятся о внешнем виде зубов, чем о правильном прикусе. А ведь если новый зуб хоть на 0,5 мм короче или длиннее старого или ямки и бугорки на его поверхности не соответствуют рельефу зуба напротив, то сустав испытывает огромную нагрузку. Это рано или поздно приведет к дисфункции. Так что найдите хорошего стоматолога, и если зуб разрушился, не затягивайте с установкой коронок.

П. В. Горбачев, врач-стоматолог

Спрашивали? Отвечаем

ЗУБЫ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ...

Что делать, если очень чувствительные зубы? Не могу есть даже некислые яблоки...

Т. Л. Кошелева, Воронежская обл.

Причины повышенной чувствительности зубов.

* Употребление кислых продуктов и напитков, которые повреждают зубную эмаль, например свежевыжатый апельсиновый или яблочный сок.

* Воспаление десен, которое приводит к их опущению.

* Слишком частая или агрессивная чистка зубов, при этом травмируется эмаль и обнажается чувствительный дентин.

Что делать? В некоторых случаях помогают зубные пасты, предназначенные для снижения повышенной чувствительности зубов. Если нет эффекта, стоит обратиться к стоматологу. Врач покроет зубы фторлаком (от 5 до 10 сеансов, проводят через день) или сделает электрофорез с глюконатом кальция.

ВРАЧ ПРЕДЛОЖИЛ ИСПРАВИТЬ ПРИКУС

Мне 43 года. Врач предложил мне исправить прикус. Но я сомневаюсь, можно ли рекомендовать такое взрослому человеку? До какого возраста эффективно использовать брекеты?

И. Соколова, Самара

Исправлять прикус взрослым не только можно, но во многих случаях и нужно. Неправильный прикус может сформироваться, если удалено несколько зубов и при неправильном протезировании. Правда, исправлять прикус у взрослых придется дольше, ведь костная ткань челюсти уже сформировалась и неохотно «перестраивается». Наиболее эффективный метод ортодонтического лечения взрослых — применение брекет-систем. Их можно ставить в любом возрасте, все зависит от состояния зубов и желания пациента. На Западе брекеты носят люди даже старше 80 лет. В России их ставят пациентам 40-50 лет. Но помните, что чем вы старше, тем медленнее будут выравниваться зубы.

Проверено на себе

Глиной я вылечила уши, ногтевой грибок...

Кто-то лечится уколами, таблетками, травами, а я лечусь глиной. Вся глина лечебная: белая, голубая, розовая, желтая, красная, зеленая, черная. Только не надо брать глину возле скотных дворов, птичников, складов с удобрениями и не использовать под глину металлическую посуду. Читала, что глина лечит все болезни, кроме рака IV степени. Я вылечила глиной уши и ногтевой грибок, избавилась от жировика, сняла воспаление с суставов. Расскажу, как я лечила уши. Заболело както ухо, «стреляет» — надо лечиться. Замесила глину, как густую сметану. На хлопчатобумажную тряпочку положила лепешку размером с ладонь, тряпочку завернула конвертиком и положила за ушную раковину, сверху — компрессную бумагу. Обвязала платком, сверху надела шерстяную шапочку — и в постель. Через 2 часа встала, сняла компресс, проверила глину маятником, задав ей вопрос: «Глина, ты лечишь больное ухо?» Маятник крутится по часовой стрелке, значит, лечит. Курс лечения — 7 дней, перерыв 7 дней, и второй курс — 7 дней.

Однажды думаю: «Что же лечит ухо — глина или вода, на которой она замешана? Надо проверить». Сшила сумочку размером с ладонь, насыпала в нее сухой глины, край зашила, чтобы не высыпалась, положила за ухо — и опять в постель на 2 часа. Через 2 часа проверила глину маятником: висит маятник, не крутится. Значит, сухая глина не лечит. Нужен мокрый компресс. Тут приглашает зять на свой день рождения, мол едем на природу на шашлыки. И я со всеми! Замечаю, что ухо не «стреляет»! И по сегодняшний день. Мы с дочкой заводилы на таких праздниках. Забыла я о своей болячке. Уже скоро год, как ухо не болит.

Желаю всем здоровья, хороших друзей и мира на земле!

Полина Даниловна Мурзина, Таганрог, Ростовская обл.

Полезно знать

● **Чтобы избавиться от камней в почках** и мочевом пузыре, сухие яблочные шкурки, желательно от кислых яблок, измельчите в кофемолке. 2 ст. ложки порошка с горкой всыпьте на ночь в термос и залейте 1 л кипятка. Утром процедите и выпейте настой за день. Курс лечения — 25-30 дней. Через 30 дней лечения от камней не останется и следа.

● **Обострилась язва желудка?** Утром натощак принимайте 1 чайн. ложку аптечной настойки прополиса (водой не запивайте), через пару минут — 1 чайн. ложку облепихового масла, а еще через пару минут — 1 чайн. ложку меда. При этом нужна диета: крупяные супы, каши на воде, мясо отварное или приготовленное на пару.

● **От кератомы.** Дважды в день, утром и на ночь, кератомы надо протирать 95%-ным спиртом, потом мякотью кусочка алоэ. Дать подсохнуть и смазать детским кремом. Кератома будет постепенно подсыхать и уменьшаться в размерах. Лечение долгое.

Нет ли у вас стресса?

Основные признаки стресса:

* бессонница;
* частые головные боли;
* учащенное или неритмичное сердцебиение;
* боли в спине в области солнечного сплетения;
* судороги, спазмы;
* несварение желудка;
* рассеянность;
* жалобы на память;
* тревожность, беспричинные страхи, излишнее беспокойство;
* повышенная обидчивость, плаксивость, раздражительность.

Как быстро снять стресс

* Снять напряжение в стрессовой ситуации легко, если всегда держать под рукой орехи: фисташки, кешью, миндаль и грецкие. Они усиливают выработку серотонина — гормона счастья.

* Когда нервы на пределе, массируйте мочки ушей: здесь сосредоточено множество биологически активных точек.

* Чашка свежезаваренного черного чая — еще один способ привести нервы в порядок.

Заготавливаем чистотела на зиму много и пьём по полглотка настоя

У моего папы признали рак мочевого пузыря. Сделали операцию, оставили десятую часть от этого органа. Облучили, прошел химиотерапию. Выписали с диагнозом рак IV степени. На папины мучения страшно было смотреть. Спать он не мог вообще. Через каждые 15 минут ему нужно было идти в туалет. От болей давали наркотики. Папу предупредили, что в любую минуту моча может пойти в брюшину. Половой член превратился в черное распухшее месиво. Но мама продолжала бороться за папину жизнь. В старом медицинском справочнике вычитала о чудодейственных свойствах чистотела. Настояла сок чистотела на водке и стала этой настойкой поить папу. Затем через катетер отваром чистотела промывала папе мочевые каналы. Вскоре боли перестали его мучить, мочевой пузырь увеличился в объеме. Папа стал поправляться, кушать лучше, набрал прежний вес. Прожил он после этого больше 10 лет и умер совсем от другой болезни: к нему привязался диабет. Однажды папа подстригал ногти и поранил большой палец, началась гангрена. От операции отказался, хотя кровь уже плохо поступала в конечности. Если бы я раньше знала об «Айболите», в котором не раз читала, как надо лечить гангрену, я бы спасла отца. Но знания пришли слишком поздно.

Теперь у нас в семье чистотел — первый помощник и друг. Заготавливаем его на зиму в больших количествах. Завариваем как чай и пьем по полглоточка для профилактики онкозаболеваний. Если заболит желудок, отхлебнешь отвара — и он успокаивается. И при болях в печени чистотел очень помогает. А внук избавился от ангины, полоща горло отваром чистотела. Если заболит зуб, просит заварить чистотел. Пополощет — и боль проходит. Когда-то папа ездил в больницу сдавать анализы для контрольной проверки. Врачи были поражены, что он еще жив и даже здравствует. Слышали, как они своим студентам рассказывали о чудо-чистотеле. Но нужно помнить, что это растение ядовито. Принимать нужно минимальными порциями с перерывами в 10 дней, а лучше только по необходимости. Если принимать отвар чистотела в больших дозах, то это чудо может навредить организму.

Нина Кирилловна Белкина, ул. Набережная, 27-78, Дивногорск, Красноярский край, 663093

Спасаемся от варикоза

1. **Пересмотрите свой гардероб.** Узкие брюки, утягивающие колготы, гольфы и носки с тугими резинками, тесная обувь, особенно на высоком каблуке, затрудняют венозный отток. Даже самые удобные сапоги не должны оставаться на ногах в течение всего рабочего дня.

2. **Старайтесь уменьшить статические нагрузки на ноги.** При стоячей или сидячей работе раз в час разминайте ноги, перекатываясь с мыска на пятку и обратно. Поза «нога на ногу» способствует развитию варикоза, а вот невысокая скамеечка, подставленная под ноги, работает на профилактику заболевания.

3. **Ночью ноги должны отдыхать.** Под них рекомендуется подкладывать небольшой валик так, чтобы ступни были приподняты относительно уровня сердца.

4. **Следите за весом.** Лишние килограммы — дополнительная нагрузка на вены. Мясные бульоны, маринады, копчености, консервы способствуют развитию варикоза. Алкоголь, задерживая в организме жидкость, ухудшает венозный отток. А вот сырые овощи и фрукты, напротив, очень полезны. Они необходимы для укрепления венозной стенки, спасают от запоров. Пейте больше жидкости — при ее нехватке кровь густеет и движется медленнее.

5. **Не увлекайтесь баней, сауной, горячими ваннами.** Тепловые процедуры перегружают вены. А вот контрастный душ (вода не должна быть слишком горячей или холодной) отлично тренирует сосуды. Массаж можно делать только с разрешения флеболога.

6. **Не увлекайтесь загаром.** Ультрафиолет вреден сосудам. Посещение солярия при варикозе противопоказано; пребывание на солнце летом и во время зимнего отпуска безопасно до 11 утра и после 5 вечера.

7. **Регулярно давайте физическую нагрузку мышцам ног.** Очень полезны долгие пешие и лыжные прогулки, занятия на велотренажере, плавание.

8. **Откажитесь от курения.**

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

Кое-что новенькое

НОВЫЙ ГЛЮКОМЕТР ПОЯВИТСЯ ВЕСНОЙ

В Троицке начали производить лазерные перфораторы со встроенным глюкометром, которые нужны для определения уровня сахара в крови. Особенность троицкого глюкометра в том, что он не прокалывает, а испаряет ткани. Поэтому человек практически не чувствует боли, что очень важно для больных сахарным диабетом, которые вынуждены брать кровь на анализ по 3 раза в день. Если все пройдет хорошо, то в российских аптеках глюкометр может появиться уже весной следующего года.

НА РАДОСТЬ ЭНДОКРИНОЛОГАМ И ПАЦИЕНТАМ

На российский фармацевтический рынок пришло новое лекарство из Дании — препарат «Виктоза». Это первое и пока единственное лекарство, которое действует подобно гормонам желудочно-кишечного тракта, вырабатываемым в ответ на прием пищи и вызывающим стимуляцию секреции инсулина. Эндокринологи давно ждали такое лекарство, а диабетики тем более. К тому же исследования показали, что «Виктоза» снижает артериальное давление. А это открывает путь для лечения гипертоников, имеющих серьезные сердечные проблемы. Возможно, в скором времени препарат включат в список льготных лекарств.

ЛЕЧИТЬ БУДУТ ТЕСТОСТЕРОНОМ

Новое лекарство испытывают сейчас на американских диабетиках. Вместо традиционных средств им предлагают пройти курс лечения гормонами тестостерона. Он не только эффективно борется с болезнями, но и повышает мужское влечение. Недавние научные исследования доказали, что тестостерон способен улучшить состояние больных диабетом. У каждого второго человека со II типом этого заболевания снижен уровень тестостерона. В 80% случаев гормональная терапия помогает стабилизировать уровень сахара, а также сбавить его до нормы.

СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА ВМЕСТО ДЕНЕГ НАЧИНАЮТ ЖЕЛАТЬ ЗДОРОВЬЯ.

Намотай на ус

● Швейцарские ученые считают, что стрессы для диабетиков опасны. Особенно если они случаются сразу после еды. Кроме того, стрессы вызывают повышение артериального давления и частоты пульса, а диабет идет рука об руку с гипертонией и ишемической болезнью сердца.

● Повышение в ночное время кровяного давления, прежде всего нижнего — систолического — может быть признаком диабетической ангио- и нефропатии. К такому выводу пришли испанские эндокринологи. Если периодически измерять артериальное давление во время сна, то это позволит вовремя выявить сахарный диабет и начавшиеся проблемы с почками.

● Наличие близких родственников с диабетом II типа повышает риск заболеть им вдвое. Ученые предполагают, что на развитие диабета II типа влияют семейные пристрастия к определенным блюдам. Эти же семейные привычки влияют и на набор лишнего веса.

Стихи наших читателей

СЛЕПОЙ

Слепому показалось,
что он видит,
Как яркий свет одолевает
тьму.
«Нет, не надейся, ничего
не выйдет!» —
Жестоко кто-то бросил
вслед ему.
И день погас.
Но вера остается,
Глядят с любовью
лики-образа…
А по ночам он ясно
видел солнце,
Закрыв огнем сожженные
глаза.

Александр Михайлович Бывшев, пос. Кромы, Орловская обл.

Я НЕМОЛОДАЯ, НЕКРАСИВАЯ…

Я немолодая, некрасивая,
Жизнь моя почти уж
прожита,
А душа моя, как небо синее,
Так светла и так же молода.
Бегает девчонкой босоногою
В сарафане легком, веселясь.
Ну а я иду своей дорогою,
Тяжело иду, не торопясь.
Я немолодая, некрасивая,
И уже не буду никогда
В сарафане том,
как небо синее,
Бегать, как в те юные года.

Пытаюсь найти опору, я не говорю уже о смысле жизни. Элементарно, чтобы встать и не свалиться самой в пропасть нашей жизни, да еще и близких удержать. Общаться не с кем, положиться не на кого. Недаром говорят мудрые люди: «Не опирайся о стену, она обвалится, не полагайся на человека, он предаст». Жизнь заставляет думать, искать — и писать стихи. Надеюсь, прочитаете.

Татьяна Анатольевна Стихина, Шахты, Ростовская обл.

УДАРИЛО СНЕЖНОЕ УТРО ПО КРЫШЕ

Ударило снежное утро
по крыше
Застывшею веткой:
«Вставай!»
Но это не видит и вовсе
не слышит
Летящий во времени май.
И как же такое
посмело случиться —
Вдруг оттепель
в бедной душе?
И чудится — с яблонь цветы
на ресницы
Ко мне ниспадают уже…

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Из почты «Айболита» — *Проверено на себе*

Совет мой прост: не ленись!

ИЩИТЕ СВОЮ ЯГОДКУ, СВОЮ ТРАВКУ, ЖУЙТЕ СЫРЫМИ, ЗАВАРИВАЙТЕ КИПЯТКОМ, ПЕЙТЕ, ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ, И НЕ БУДЕТЕ ВЫТЬ ПО НОЧАМ.

Мне идет восьмой десяток. Болячек — букет. Легче сказать, что не болит или не болело, чем наоборот. В нашей семье растет пятое поколение аллергиков. Организм не принимает лекарств. В доме нет таблеток, а в поликлиниках — медицинских карточек. Но никогда не слышала, чтобы бабушка, папа или тети с дядями жаловались друг другу или еще кому-нибудь на свои болячки. Жили по принципу: помоги себе сам. У нас свои семейные врачи: терапевты, хирурги, стоматологи, медсестры — всем очень хотелось узнать, почему организм отторгает любое лечение. И пришли к выводу, причем единогласно: против природы не пойдешь. Папа заявил, что надеяться на врачей негоже, толку от них мало (это он в адрес своих племянников, хотя все трое — врачи высшей категории!) А бабушка говорила, что не надо распускать нюни и слюни: «Смотрите, как живу я, так и вы живите». В моем саду растут все лекарственные растения, которыми пользовались мои предки. Теперь я, мои дети и внуки спасаемся ими. Уверена, что будут пользоваться и правнуки. Никто и никогда не будет писать в газету: «Ночами лежу и вою от боли» и т. д.

У мамы был сахарный диабет. В 70 лет он появился и у меня. Заметив первые признаки, сразу приступила к лечению. Всю жизнь помню слова одного хорошего врача (жили на Камчатке): «Береги себя, лечить тебя нечем, а иначе умирай». Замечательно, не правда ли? Зато правду сказал. Второй, доктор наук с учеными степенями, более мягко выразился: «Против природы не стоит идти, не получится повернуть реки вспять, лечись ягодами, травами, медом». Я и до этих слов лечилась травами. Все сборы трав бабушка составляла, а потом папа, и вот уже более 40 лет я сама. Не кричала от боли и безысходности, а искала выход из тупика — врачи его не нашли. Теперь не только сама лечусь, но и стараюсь помогать другим. Совет мой прост: «Не ленись!» Наша земля богата травами и ягодами, вот и ищите свою ягодку, свою травку, жуйте сырыми, заваривайте кипятком, пейте, делайте примочки, и не будете выть по ночам.

* Чтобы не допустить появления ран и зуда на ногах, я стала заваривать луковую шелуху и мыть в теплом растворе ноги. Затем промокну салфеткой, смажу спиртовым раствором одуванчика, а на ночь оберну ноги белой стороной листьев лопуха и ложусь. Утром встаю — ногам легко: боль, краснота ушли. Нахожу с утра время, чтобы опустить ноги в раствор ромашки аптечной, потом протираю ватой, смоченной в спиртовой настойке календулы. Высохли? Смазываю кремом из календулы. Он тоже у меня под рукой. Крем можно готовить из календулы, шалфея, ромашки аптечной, лопуха, донника, тимьяна. Готовлю на свином нутряном жире или на растительном масле. На жире надо доводить до кипения, а на масле — проще.

Кладу в 0,5-литровую банку цветки календулы, сильно не утрамбовывая, и заливаю кипящим маслом осторожно, чтобы банка не лопнула. Закрываю капроновой крышкой, ставлю в темное прохладное место на 40 дней. Затем процеживаю, отжимаю — лекарственный крем готов. Хранится очень долго, у меня стоит уже 5-6 лет и очень хорошо помогает.

Не хуже календулы помогает ромашка, зверобой, шалфей, если заливать траву холодным маслом и хранить в холодильнике.

* Настойки одуванчика, белой акации, сирени у меня стоят годами, авось пригодятся. Беру литровую банку, набиваю до половины лечебным сырьем и заливаю водкой или спиртом. Мне подходит и лопух, и чистотел. А еще завариваю сено с мятой, полынью, чистотелом, чабрецом, пижмой (все, что есть под рукой) или в растворе из морской соли. И пью отвары трав, причем чай из трав меняю ежедневно, как и ванночки из них. В салаты добавляю и лопух, и сныть, и одуванчик, и мокрицу, и крапиву, и амарант — они богаты и витаминами, и микроэлементами. Мокрица очень хорошо нормализует сахар в крови, надо есть ее ежедневно. К тому же она улучшает зрение. В термосе у меня постоянно стоит настой из шиповника, листьев и веточек вишни, малины. Живете на Алтае? Значит, у вас растут и черника, и ежевика, и брусника. Заваривайте листья, ягоды и пейте постоянно.

* Очень полезен при диабете сок свежей или квашеной капусты. Пейте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 5 раз в день.

* Петрушку, сельдерей, базилик, укроп я завариваю как чай и пью по 1/2 стакана 5 раз в день.

* Или беру 1/3 чайн. ложки имбиря на стакан зеленого чая, добавляю мед — прекрасное средство!

* Измельчаю 1 лимон, 5 больших зубков чеснока, 1 луковицу, хорошо перемешиваю — и в холодильник. Пью по 1 чайн. ложке перед едой.

* Пила настой кожуры фасоли и бобов. Составляла сбор из кожуры бобов, веточек вишни, ежевики первого года, лапчатки. Просто заваривала их кипятком и настаивала 15 минут. Заливала 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка. Принимала по 1/2 стакана настоя холодным 5 раз в день.

Проверенное средство для понижения сахара. Надо пропустить через мясорубку по 300 г петрушки, чеснока, 1 кг лимонов с кожурой без косточек, выдержать в темном месте 2 недели. Принимать по 1 чайн. ложке смеси до еды.

Очень хорошо помогает от диабета такая смесь. Надо взять по 1 ст. ложке листьев брусники, черники, стручков фасоли, кукурузных рылец, хорошо измельчить, перемешать. Заваривать в термосе из расчета 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Пить по 1/3 стакана 3-5 раз в день.

Сейчас ем топинамбур в неограниченном количестве, зимой пью из него кофе. Сушу в духовке и измельчаю в кофемолке. Пью без нормы, сколько хочется. Есть надо больше фруктов и овощей. Сахар у меня снизился с 15 единиц до 5,5. Не вою, не плачу, не ленюсь. Того и вам желаю!

Т. В. Ромашина, ул. Кирова, 140а, кв. 56, Волгоград, 400079

Корица спасла от диабета

Сахарный диабет мне достался в наследство от папы. О варенье, конфетах, сладких фруктах и соках пришлось забыть. Эндокринолог предупредила, что так придется жить всю оставшуюся жизнь. Через полгода я поехала в санаторий и забыла взять с собой лекарства. Чувствую — сухо во рту! Верный признак, что сахар в крови высокий. Тогда вспомнила: читала в «Айболите», что сахар снижает корица. Купила пакетик, на один кусочек булки насыпала 1 чайн. ложку порошка, прикрыла вторым и съела, запивая кефиром. Через неделю сдала анализы — уровень сахара в крови оказался нормальным. С тех пор лекарств от диабета не пью вообще. Корицу ем 2-3 раза в неделю. Анализы на сахар в крови сдаю раз в 2 месяца, проблем нет. За все время уровень сахара поднялся только один раз, пришлось тогда корицу есть ежедневно в течение 1,5 недели.

Н. И. Олейникова, Московская обл.

На приёме у эндокринолога — *Ситуация*

Ранка на пятке…

У меня сахарный диабет II типа, принимаю «Манинил» и инсулин на ночь. Недавно заметила ранку на пятке. Босиком не хожу. Отчего это может быть?

Екатерина Михайловна, Воронежская обл.

Появление ранок, трещин, усиление сухости кожи говорит о плохой компенсации сахарного диабета и поражении сосудов и нервов ног. Проверьте содержание сахара в крови в 8, 10, 13, 14, 18, 22 и 3 часа. Исходя из полученных результатов, врач увеличит дозу инсулина на ночь (если в 3 часа показатели плохие) или добавит вторую инъекцию утром. Не нужно бояться сесть на инсулиновую иглу. Ваша цель — здоровье. Что касается первой помощи при повреждении стоп, тактика такая: ранку, потертость от неудобной обуви, трещину необходимо промыть дезинфицирующим раствором (1%-ным раствором диоксидина или 0,02%-ным раствором фурацилина), закрыть стерильной повязкой или бактерицидным (дышащим) пластырем. Обычный лейкопластырь использовать нельзя, а также нельзя применять спиртовые растворы — йод, зеленку, концентрированный раствор марганцовки. Они могут вызвать ожог мягких тканей и усугубить ситуацию. Нежелательно использовать масляные (кремовые) повязки, они создают среду для развития инфекции и затрудняют отток выделений из ранки. Если в области повреждения появились признаки воспаления — покраснение, отечность, гнойные выделения, повышение температуры кожи — нужна немедленная врачебная помощь. Возможна даже хирургическая обработка раны и прием антибиотиков. В такой ситуации ноге требуется полный покой, при необходимости используйте костыли, ходите в специальной ортопедической обуви. Дома в аптечке больного сахарным диабетом должны быть средства, которые могут понадобиться для обработки случайной ранки и потертости: стерильные салфетки, бактерицидные пластыри разных размеров, дезинфицирующие растворы, перекись водорода. Их необходимо брать с собой в поездки любой дальности.

И еще:

* носите только хлопковые носки и нижнее белье — они, в отличие от синтетических, пропускают воздух;

* ежедневно проверяйте ноги на наличие воспалений, покраснений, волдырей, костных мозолей;

* если кожа ног стала сухой, используйте различные кремы для ног, но не втирайте их между пальцев, так как большая влажность тоже может привести к инфекции.

Ни в коем случае не пытайтесь сами справиться с костными и обыкновенными мозолями, покажите их врачу.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у терапевта

Почечная гипертония

ПОЧЕЧНАЯ ГИПЕРТОНИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЕТ У ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 30 ЛЕТ И ПОСЛЕ 50 ЛЕТ.

— По каким симптомам можно заподозрить, что у вас именно почечная гипертония, а не обычная?

— Первый признак — почечная гипертония плохо поддается лечению. Давление остается высоким, даже если вести здоровый образ жизни, соблюдать диету, режим дня, совершать прогулки, принимать назначенные врачом препараты.

Второй признак — давление повышается внезапно, причем сразу устанавливается на высоких цифрах.

Третье отличие — заметно повышается диастолическое (нижнее) давление.

— Что делать, чтобы подтвердить диагноз?

— Самый простой способ диагностики — общий анализ мочи. Отклонения от нормы (например, повышение белка или снижение относительной плотности мочи) могут натолкнуть врача на мысль, что поражены почки и это причина недуга. Следующий диагностический шаг — УЗИ почек.

— Ультразвукового исследования достаточно для диагноза?

— Не совсем, но УЗИ даст ответы на многие вопросы. Во-первых, подтвердит (или опровергнет), что является причиной почечной гипертонии: пиелонефрит или гломерулонефрит. Во-вторых, УЗИ сообщит о состоянии и надпочечников: в них иногда возникают доброкачественные опухоли — это тоже приводит к повышению давления.

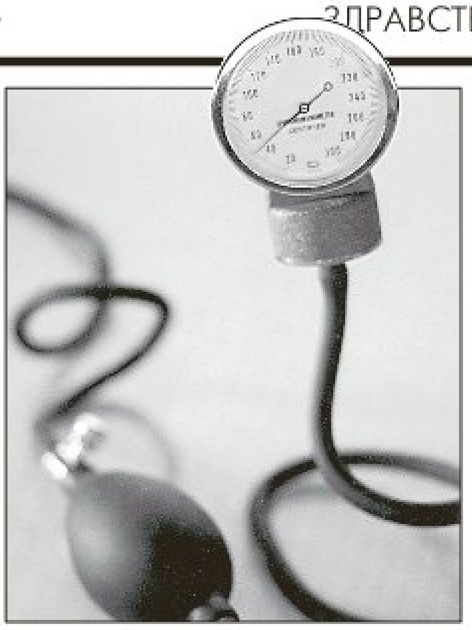
— Есть ли другие причины почечной гипертонии?

— Да, когда атеросклеротическая бляшка закупоривает почечную артерию. Чтобы оценить кровоток в почечных сосудах, нужен специальный аппарат УЗИ, оснащенный доплером. Обнаружить бляшку можно и с помощью ангиографии. Во время исследования доктор сразу же поставит на место сужения стент, после чего давление тут же нормализуется.

— Это самый эффективный метод лечения?

— Хотя стентирование при сужении почечной артерии совершило прорыв в медицине, сделав лечение тяжелых больных делом пяти минут, сегодня существуют и другие методы. Можно установить в вены надпочечников специальные тефлоновые спирали, через которые избыток гормонов сбрасывается непосредственно в печень, минуя кровь. Процедура проходит как ангиография — в стационаре больной проведет 1-2 дня, потом возвращается к обычной жизни.

Н. Ф. Тяпкин, врач-терапевт



■ ПОЧКИ — ПРИЧИНА ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ У КАЖДОГО ДЕСЯТОГО ГИПЕРТОНИКА.

■ ЕСЛИ ХОЛЕСТЕРИНОВАЯ БЛЯШКА ХОТЯ БЫ НАПОЛОВИНУ ЗАКУПОРИЛА ПРОСВЕТ ПОЧЕЧНОЙ АРТЕРИИ, ДАВЛЕНИЕ, СКОРЕЕ ВСЕГО, БУДЕТ ПОВЫШЕННЫМ.

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ИНСУЛЬТЫ, ШИЗОФРЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИЯ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ, Б-нь Бехтерева, АРТРОЗЫ, ГРЫЖИ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
диабет, излишний вес, остеопороз, бесплодие
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
т. 8(473) 247-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД» г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б.
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ
Аппарат ИГИТ «Гармония» – для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах болезней. Продлевает жизнь на 25-30 лет, служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Кроме того, эффективно очищает любые жидкости, в том числе и воду. Стоимость: 2 шт. – 3500 руб. (почт. расходы включены).
Также в продаже нефритовая подушка и гармонизаторы (на заказ – свыше 500 наименований) – 1800 руб. + 400 руб. почт. расходы. Разнообразные научные труды ДВОИРИНА, БАГИРОВА, ПУЧКО, НЕУМЫВАКИНА, КОНОВАЛОВА 1000 наим. – по оздоровлению организма. Активаторы ВОДЫ – комп. – 600 руб., кремний, шунгит, кварц, антихрап, магнитные повязки, лечебные браслеты. ВСЯ гамма натур. камней на выставке «МИР КАМНЯ» по России. Минимальный заказ – 2600 руб.
Подробности по тел.: 8 (962) 704-32-12, 8 (911) 939-05-34, 8 (911) 345-42-44.
Заявки направлять по адресу: 192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования, Исаченко М. Г. e-mail:garmonija777@yandex.ru
РЕКЛАМА С 4
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Смените массажиста, если:

■ ОН МАССИРУЕТ ОБЛАСТЬ ПОЧЕК И МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ (ЭТО СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО В ЛЮБЫХ ПРАКТИКАХ); ВОЗНИКЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ТЯЖЕСТЬ ВНИЗУ ЖИВОТА;

■ ДЕЛАЕТ МАССАЖ НОГ ПО ВАРИКОЗНЫМ ВЕНАМ;

■ ПОСЛЕ СЕАНСОВ ПОЯВИЛИСЬ СИНЯКИ, БОЛИТ СПИНА ИЛИ ШЕЯ, ТЯЖЕЛО ДВИГАТЬСЯ;

■ ПОСЛЕ МАССАЖА ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ БОЛИТ ИЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА, ОЩУЩАЕТСЯ СЛАБОСТЬ, ПОДНЯЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ.

Проверено на себе

От простуды предпочитаю средство моей бабушки

В аптеках сейчас огромное количество разнообразных средств от простуды. Уж не знаю, из чего их делают, но я предпочитаю проверенное средство моей бабушки. Еще с детства помню, как она меня спасала скипидарным раствором из хвойной живицы. Я очень часто простужалась до тех пор, пока родители не отдали меня к бабушке в деревню, ведь там и климат хороший, и парное молоко каждый день. Бабушка мной занялась всерьез. Парила мне ноги в скипидарном растворе и делала ингаляции. Поила специальным травяным чаем. Спустя месяц я забыла про свой вечный насморк и перестала кашлять. Я и сейчас, спустя 25 лет, стараюсь доверять только натуральным средствам. Постоянно покупаю скипидарные растворы от НИИ натуротерапии, ведь они из сосновой живицы и целебных трав. Я с ними и примочки делаю, и ноги парю, и в общих ваннах купаюсь. Благодаря только им и спасаюсь! Они и от простуды избавят, и давление снизят, и суставы в норму приведут.

Евгения Кротова, Самара

Мучали страшные боли в спине, в позвоночнике...

Я много лет мучился с суставами и грыжей позвоночника, запустил артроз, а в итоге стал почти недвижимым — такие страшные боли, что думал: уж лучше умереть! А еще лишний вес (107 кг), склероз сосудов, гипертония, простатит, псориаз и куча других болезней. Какие только средства не пробовал, столько денег на них истратил, что страшно вспомнить! От отчаянья жить не хотелось. А тут сосед рассказал, что начал делать скипидарные ванны дома и у него суставы вообще прошли. Я долго сомневался, но если ванны уже 100 лет применяются, значит, они работают… Осенью прошел полный курс лечения и сам удивился результатам! Самочувствие значительно улучшилось, похудел на 12 кг, кожа стала как у ребенка, чувствую себя абсолютно здоровым, как будто помолодел лет на двадцать! Ну а самое главное, я забыл про суставы и позвоночник, боли перестали меня беспокоить уже после пятой процедуры и уже полгода не появляются. Сейчас восстанавливаю свою жену, у нее был инсульт, раньше вообще не вставала, а сейчас сама по квартире ходить начала! А сам я сейчас ко второму курсу готовлюсь, ведь впереди дачный сезон, надо быть в форме.

И. Ф. Машков, Тамбов

Меня поглотила депрессия: слёзы в подушку, много еды...

Еще год назад я весила 117 кг при росте 168 см. Чувствовала себя ужасно, не столько морально от своего вида, сколько от состояния своего здоровья. Мне всего 27 лет, не замужем, живу с мамой. Заболеваний уже целый букет — диабет, склероз, жутко мучила одышка и постоянно высокое давление. Нарушение обмена веществ и гормональный сбой способствовали резкому набору лишнего веса. Совсем отчаявшись от безрезультатных диет и голоданий, у меня опустились руки. Меня поглотила вечная депрессия, слезы в подушку, много еды, чтобы заесть свое горе. Как всегда, мама пришла мне на помощь. Уже совсем отчаявшись и не зная, как мне помочь, она купила в аптеке скипидарные ванны. Рассказала, как ее коллега по работе похудела благодаря им. Я уже ни во что не верила и категорически была против, вплоть до истерики. Но мама настойчиво разводила мне ванны и насильно меня туда усаживала. Спустя неделю у меня заметно нормализовался сон и улучшилось настроение. Тут я уже сама взялась за себя и стала регулярно принимать ванны, ведь они воздействуют на капилляры и способствуют нормализации обмена веществ и расщеплению жировых отложений. Спустя 2 месяца я скинула свои первые 10 кг, что придало больший стимул для новых свершений. Я стала больше гулять, придерживаться правильного питания, каждые 2 дня обязательно принимала скипидарные ванны. Теперь благодаря моей настойчивости и ваннам я вешу 83 кг! Я порхаю, как бабочка! Нашла хорошую работу, а самое главное — любимого человека. Безумно счастлива и благодарна тем людям, которые изобрели скипидарные ванны! Огромное спасибо!

Елена Козлова, Балашиха

Из почты «Айболита»

Голова болит так, что сил нет подняться с кровати

Осенью и зимой, когда геомагнитная обстановка меняется чаще, мне приходится очень тяжело. Давление скачет постоянно, голова болит так, что сил нет подняться с кровати. Однажды пошла во двор за дровами да и упала там же в сугроб. Хорошо, сын пораньше с работы пришел и меня спас. Ходила я по врачам, все руками разводят, таблетки выписывают, заставляют худеть. А мне ничего не помогает, да и как тут похудеть, когда живешь в деревне и ешь одну картошку с макаронами да свинину со своего двора. Встретила однажды давнюю знакомую, поделилась с ней своим горем, и она мне рассказала про скипидарные ванны от НИИ натуротерапии на основе хвойной живицы. Оказывается, это средство хорошо чистит капилляры, способствует укреплению сосудистой стенки, нормализует кровоток. А это как раз мне и надо. Я тут же заказала по почте у института эти скипидарные ванны и начала принимать. Делала и общие ванны, и ножные, и колени свои больные растирала специальным хвойным экстрактом. Спустя неделю уже стало заметно легче. А потом и вовсе голова перестала беспокоить. И не только голова, похудела на размер, а суставы мои вновь как новенькие! Не могу теперь нарадоваться! Сыну посоветовала эти ванны принимать, они ему очень хорошо для поясницы помогают.

Валентина Николаевна, Пестово

РЕКЛАМА С 6
Скипофит®
www.skipofit.ru
НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
НОВИНКА! ТЕПЕРЬ И ДЛЯ РАСТИРАНИЯ

СЭЗ № 77.01.12.915.П.032457.06.08
СЭЗ № 77.01.12.915.П.087563.12.06
Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по т. 8 (495) 790-76-96.
www.naturmed.ru
Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.
Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-80; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» — т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».
Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-66-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Набережные Челны — (8552) 33-59-79; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Самара — (846) 270-54-04 ; Магнитогорск — (3519) 21-04-54.
«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118618, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Прошу помощи

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ЛЁГКОМ ОПЯТЬ НАЗНАЧИЛИ ХИМИЮ

В 2008 году перенесла операцию по поводу малигнизированной кистомы яичника, в онкологии прошла курсы полихимиотерапии. В течение года, через месяц, проходила химиотерапию. В 2010 году сделали операцию на легком: аденокарцинома. Опять на год назначили химиотерапию. Прошла 1 курс, но больше не могу, нет сил. Поражены поджелудочная железа, печень, селезенка, желудок, к тому же у меня хронический бронхит. Дома пью настои полыни горькой, коры вербы, корней репейника, шиповника, «Полисорб», отвар овса, сосновой хвои, рыбий жир в гранулах, серебряную воду. Весной буду искать лебеду, майскую полынь. Кто знает, как все это правильно принимать? Не переношу снадобья, приготовленные на спирту. На днях собираюсь начать принимать настой чистотела. И вообще, кто знает, как победить рак? Мне 63 года, прожила тяжелую жизнь. Муж пил, бил, скандалил в доме. Он давно умер, я одна поднимала троих детей, да еще и внука. Очень хочу жить! Через страдания стала ближе к Богу. Мне кажется, что все страдания очищают душу. И еще надо жить, чтобы к Богу прийти с очищенной душой и совестью. Пусть всех вас Господь хранит, пускай все излечиваются потихоньку и живут с Богом в душе.

В. Г. Васильева, ул. Набережная, 14-10, с. Посад, Кишертский р-н, Пермский край, 617611

У МУЖА ОБНАРУЖИЛИ СИФИЛИС

Муж сдал кровь на анализ, и у него обнаружили сифилис. Врач назначил какие-то уколы. Прокололи, снова через какое-то время сдал кровь на анализ: результат тот же. Врач не может понять, что за вид сифилиса у мужа. Болезнь никак не проявляется, ничего не болит. У меня трижды брали кровь на анализ, результат отрицательный. Муж признался, что 2 года назад изменил мне и заразился. Как лечить сифилис? Как он проявляется? Боюсь жить с мужем половой жизнью. Он через каждые 3 месяца сдает кровь, но врач не назначает никакого лечения. Что делать?

С. Д., Краснодар

ЧАСТО ПОДНИМАЕТСЯ ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Мне 42 года. Очень часто поднимается внутричерепное давление, болит голова, головокружение. На фоне этого нарушается зрение. Лечусь у невролога. Говорят, что, возможно, это связано с климаксом. Но приливов нет, менструальный цикл не нарушен. Гормоны щитовидной железы в норме. Неужели так проявляется климакс или это связано с неврологией? У кого так было? Надеюсь на ваши советы.

Людмила В., Мордовия

ДОВЕЛА СЕБЯ ДО ПНЕВМОНИИ

Почему-то всегда думала, что меня это не коснется. Неделю я таскалась с температурой на работу, заменить было некем. Удивлялась еще, почему так долго держится температура: лечусь ведь! Почти неделю терапевт лечила от ОРВИ, и только когда я настойчиво начала возмущаться, что мне больно делать глубокий вдох, врач испугалась и отправила на анализы. Флюорограмма показала, что что-то не так с левым легким. Направили на рентген. Иду на прием, врач испуганно моргает глазами, очень нежно и ласково беседует со мной. Назначила «Ровамицин». В общем, я убита и подавлена. Наслушалась от знакомых страшилок о последствиях пневмонии. Кто болел этой дрянью, расскажите, какова продолжительность курса лечения? Нужно ли находиться только дома и не выходить на улицу? Какие процедуры нужно при этом принимать? Соблюдать ли постельный режим? А может, нужно делать какие-то дыхательные упражнения? Довела себя до пневмонии в компании с участковым терапевтом, теперь хочу вылечиться... Но как, чтобы обошлось без осложнений?

И. Повалова, Башкирия

У МЛАДЕНЦА ПОДТВЕРДИЛСЯ ГЕПАТИТ С

Моя невестка, будучи в декрете, с легким отравлением попала в инфекционное отделение, пробыла там всего одну ночь. А через какое-то время у нее обнаружили гепатит С. Откуда он взялся? Мы не знаем... Невестка сама медработник, каждые полгода проходила медкомиссию. В декрет уходила здоровой, зубы не лечила, маникюр не делала. Родила замечательную дочку — умненькую, улыбчивую, с хорошим аппетитом — просто солнышко! Когда ей исполнилось 3 месяца, пошли на прививки. И чего боялись, то и услышали: у ребенка подтвердился гепатит. Доктор сказал, что прививки делать не будут, нужно проконсультироваться у инфекциониста. Инфекционист сказала, что она не решает вопрос о прививках, но успокоила, мол повода для беспокойства не видит. Ребенок развивается нормально, билирубин в норме, значит, печень работает нормально. Вирус этот передался от мамы, а с возрастом он может исчезнуть. Ничего не посоветовала, сказала, что как кормили, так и продолжайте кормить и растите девочку на здоровье. Мол, замечательный ребенок, и что до года надо сдать кровь на ДНК. И вот нашей малышке уже 4 месяца, а прививки ей не делали. Душа болит за нее... Кто сталкивался с подобной ситуацией? Может ли моя невестка родить еще здорового ребенка?

Надежда Николаевна Поленюк, Прохладный, Кабардино-Балкария

ОТ «ШАЛОСТЕЙ» СОСЕДСКИХ ДЕТЕЙ ВПАЛА В ДЕПРЕССИЮ

Мне 49 лет, есть семья: муж, дочка — студентка медицинского вуза. Живем дружно. Но соседи сверху — очень сложные люди. Все делают нам назло: то ли из зависти, то ли от чрезмерной дурости. У них двое детей (2 и 10 лет), бабушка, дед-инсультник. От их «шалостей» я впала в депрессию, дочь не хочет идти домой: от соседей шум, грохот, топот... Обращалась к участковому, вызывала наряд милиции, была у инспектора по делам несовершеннолетних, писала заявления в УВД города. Пришел ответ, мол, у соседей дети... А они бегают и прыгают по квартире до двух часов ночи. У нас не осталось на люстрах целых плафонов, а у дочери в комнате люстра вообще грохнулась на пол... Нервы сдают! Хочу продать квартиру и купить частный дом. Но когда это будет?! Спим с берушами в ушах. Что делать, не знаю... Сейчас допишу это письмо и уйду на почту. Лишь бы прочь из дома: у соседей опять веселье, и нас ждет веселая ночь. Хорошо, что завтра на работу...

Нина Дмитриевна, Белгород

У МЕНЯ ПРОПАЛА ДОЧЬ АЛЬБИНА...

Люди добрые, обращаюсь к вам за помощью! У меня пропала дочь Альбина. Это случилось 22 октября 2001 года в городе Альметьевске, Татарстан. В 16 часов она занесла документы в контору, где работала инженером по технике безопасности, сдала их, собиралась ехать ко мне в деревню Федотовку. Вахта уехала, дочка не успела вместе со всеми, пошла ловить попутную машину и пропала.

С отцом Альбины мы давно развелись, когда мне поставили страшный диагноз — рак. Муж мне сразу сказал, что такая жена ему не нужна. Но я не умерла, опухоль оказалась доброкачественной. В 2000 году мне опять стало плохо — опухоль напомнила о себе. А тут такая беда случилась...

Дочка хотела заняться пчеловодством, изучала жизнь пчел по книгам. В саду стоит ее улей и ждет, бог даст, свою хозяйку. Обращалась к ясновидящим: один говорил, что Альбину продали в Ирак, другой — что увезли в Чечню.

Дочка инженер-геолог по разработке нефти и газа. А некоторые говорят, что Альбину держат в России, но где именно, не могут сказать. Дни и ночи плачу! И жить не могу, и умереть не получается. Нет сил больше жить, просто существую... Помогите, пожалуйста, в поисках моей дочки! Ее зовут Альбина Анатольевна Куцева, родилась 15 ноября 1969 года в Сургуте, Тюменской области. Пусть не оставит вас равнодушными моя горькая материнская участь. Альбина — верующая девушка, никогда не пройдет мимо брошенного щенка или котенка, подберет, приютит, накормит. С великой надеждой на Божью помощь и вашу, дорогие читатели «Айболита»!

Евдокия Кузьминична Куцева, д. Федотовка, Лениногорский р-н, Татарстан, 423295

ХОЧЕТСЯ БЕЖАТЬ КУДА ГЛАЗА ГЛЯДЯТ!

Мне 42 года, и все эти годы не живу, а мучаюсь. Детства не было, мать рожала каждый год. Естественно, вся работа по дому и пеленки были свалены на меня. Отчим пил, иногда бил меня. В итоге в 17 лет сбежала из семьи и вышла замуж. Казалось бы, все хорошо. Родила дочку, потом сына, ну а потом муж стал пить. После многих лет борьбы с его пьянством подала на развод. Развелись. Стала опять жить у матери с отчимом. И снова вернулась к мужу... И так не один раз. Деваться было некуда. Муж и по сей день пьет, почти не работает. Отсюда все мои болячки. Лечу себя травами, ведь двух сыновей надо вырастить. Младший — инвалид детства (эпилепсия). Врачи говорят, что пьянство мужа сильно повлияло на его здоровье. Ну и еще потому, что жили впроголодь. Меня одолевают постоянные головные боли, плачу, когда дома никого нет. Нет счастья, любви, жилья... Встречаюсь с соседями, пытаюсь быть веселой, а дома реву белугой. Чего прошу? Просто напишите мне. Мечтаю куда-нибудь уехать. Хочется бежать куда глаза глядят. Где выход из этого жизненного тупика? Прошу, спасите!

Анжелика Строганова, д/в, ул. Некрасова, 59, Джезказган, Карагандинская обл., Казахстан, 100604

ВРАЧИ БОЛЕЗНИ НЕ НАХОДЯТ

Внучке 6 лет. У нее частые позывы к мочеиспусканию и побольшому, иногда даже трижды присаживается. Врачи не находят никакой болезни. Что это может быть? В этом году девочке идти в школу. И что же, так и будет постоянно бегать в туалет?!

Любовь Леонидовна Перепелина, Аксай, Ростовская обл.

НАМ ХОТЯ БЫ ДОЩАТЫЙ САРАЙЧИК У МОРЯ

Помогите устроить детский отдых на море! Дочери 7 лет, сыну 4 года. Дочка мечтает о поездке на море, а сын болен атопическим дерматитом. Хотя бы летом ему необходимо отдыхать на море. Живем в Красноярске, в экологически неблагоприятном районе. Рассказы о море дети воспринимают как сказку. Денег на билеты и пропитание детей еще смогу собрать, а платить за комнату нечем. Может, у кого-нибудь есть хотя бы дощатый сарайчик у моря? Пригласите нас, пожалуйста! Дети у меня воспитанные, послушные, ходят в воскресную школу. Я не пью и не курю, всю душу вкладываю в своих ребятишек. Комфорт нам не нужен, мы люди непривередливые, лишь бы рядом было море. Обещаем, что хлопот не доставим, а чем сможем — поможем.

Без подписи, д/в, п/п 0404 361391, Красноярск, 660059

ОЧЕНЬ ВЫСОКОЕ ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Мне 42 года. Очень мучают головные боли и головокружение. Наблюдаюсь у невролога. После компьютерной томографии поставили диагноз — повышенное внутричерепное давление. Затруднен отток от головы, на фоне этого бывает сильная тошнота, рвота, ухудшается зрение. Лекарства помогают, но на короткое время. Может, кто-то страдает подобным недугом? Как спасаетесь? Буду рада любому совету. Знакомые говорят, что, возможно, это связано с гормональным сбоем. Устала от невыносимых болей! Люди добрые, не оставьте мое письмо без внимания!

Людмила, Саранск

***

У кого есть корни травы лапчатки белой? Поделитесь, пожалуйста, очень нужны для лечения.

А. П. Жманова, ул. Университетская, 75/77, кв. 53, Саратов, 410005

SOS

Сейчас дочку носим на руках, чтобы не было пролежней. А начнёт расти?

У нас болеет доченька. С трех месяцев ездим по больницам, сейчас ей 3 года. Врачи поставили диагноз микроцефалия, ДЦП, эпилепсия... Проще говоря, недоразвитость головного мозга. В 3 месяца на фоне плача случились судороги. Назначили фенобарбитал, его принимали почти 2 месяца. Потом случился приступ с потерей сознания. Приступы были 1 раз в 3 месяца, но зимой прошлого года они участились, стали 1 раз в месяц. Назначили «Депакин-хроно», даем по 200 мг 2 раза в день. Уже несколько месяцев нет судорог. Имам из мечети, который молился за здоровье нашей девочки, сказал, что он снял судороги. А может, помогло то, что каждые 3 месяца лежали в реабилитационном центре. Там делали массаж, гимнастику, грязелечение, иглоукалывание, электрофорез. Дочка не сидит, не ползает, на ножках не стоит, перебирает мелкие игрушки, но играть ими не может. Еще у нее косоглазие, а раньше всегда смотрела только вниз. Врачи сказали, что у нее вообще нет зрения, а слух очень хороший, на любой шорох реагирует. Раньше дочка плакала часто, по трое суток, и днем и ночью, была агрессивная, била ручками и ножками о коляску, потом успокаивалась и спала по 2 суток, даже голодная. Сейчас плачет мало, пытается поднять головку, но у нее ничего не получается. С осени, когда холодает, мы не выносим ее на улицу, только по необходимости, потому что задыхается от холодного воздуха. Шарф не дает завязать, приходится заматывать, как младенца, в одеяло. Овощи и фрукты она не ест, начинается рвота. Хорошо, что хоть научилась пить из кружки. Ест только хорошо измельченную пищу. Вот такое у нас несчастье. Пока дочка маленькая, носим ее на руках, чтобы не было пролежней. А начнет расти? Не знаем, как с этим справляться. Надеемся, что нам сможет помочь и дать совет тот, кто столкнулся с этим и понимает, как тяжело и больно иметь такого ребенка. Пожалуйста, не оставьте наше письмо без внимания! Подскажите, как помочь нашей девочке и поставить ее на ноги. Может, есть где-нибудь такие центры, которые лечат именно таких деток? Знаю, что полноценным ребенком она никогда не будет, но хотя бы могла сидеть или немного ходить и кушать. Больше нам ничего не нужно.

Марина Ш., с. Петровка, Казахстан

Если сын не выпьет, говорит, что лицо горит и ног не чувствует

В семье горе. Мужа сбила машина. Остались вдвоем с сыном, ему 31 год. Давно пьет. Лечили его и у бабушки, и в больнице лежал после белой горячки. Но он пьет все сильнее и сильнее. Был женат на еврейской цыганке, прожили всего 2 месяца и развелись. С тех пор и начались приступы, похожие на эпилепсию. Целительница сказала, что на него наведена порча во время свадьбы. Лечили, да что толку. Как пил, так и пьет. Довел себя до того, что ходить не мог, до туалета его дотаскивала. Сейчас, если он не выпьет, говорит, что лицо горит, все тело болит, ног не чувствует выше колен. Сидит надо мной и днем и ночью и просит, просит, просит... А у меня в 2008 году был ишемический инсульт, голова кружится. Долго терпеть такое не могу и даю ему на чекушку. Какое-то время передохну, потом приходится тащить сына на кровать, так как ноги у него отказывают. Еще на подбородке болячка гноится, и на руках, и ноге. Лечить не дает. К врачу не идет, «скорую помощь» запретил вызывать. Говорит, что только водка ему помогает...

Люди милые, подскажите, где я его могу вылечить, как без его согласия положить в больницу? Каждый день молюсь Господу о здравии всех моих родных и иконе «Неупиваемая чаша». Сын окончил университет, очень многое умеет делать: и плитку класть, и мебель сделать и починить. Но по характеру слабый, податливый. Нужен опытный психолог и реабилитация. Буду ждать от вас хоть какой-то надежды. Сил уже нет!

P. S. Письмо получилось сумбурное. Да и сын опять напился и лежит никакой...

О. Н., Ростовская обл.

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

СЕЙЧАС XXI ВЕК, А ВЫ СИДИТЕ 10 ЛЕТ «В ПОГРЕБЕ»! ОБИДНО ЗА ВАШУ ДОЧЬ!

Для Натальи Ивановны из Козьмодемьянска, Марий Эл, автора письма «Дочке приходится брить лицо», после гормональных препаратов у дочки стали расти волосы на лице («Айболит» №18 за 2010 г.).

Очень жалко стало вашу дочку. Жаль, что в течение 10 лет не нашли выхода из этой ситуации. Я не врач. Мне 50 лет. А когда было 18, со мною было то же самое: нерегулярно приходили месячные, да и начались они поздно, только в 17 лет, и появлялись через 2, 3, а то и 6 месяцев. На лице оволосение, вульгарные нарывные угри, как у парней. Я тоже плакала, стеснялась и часто ходила в косметические салоны. Моя мама нашла хорошего гинеколога, которая сразу поставила диагноз: не работают, то есть не открываются яичники, не выходит яйцеклетка. УЗИ выявило, что яичники покрыты толстой оболочкой. Доктор настаивал на операции, это давно известная и хорошо изученная патология, и ее не стоит бояться. Сделали операцию, диагноз подтвердился. Яичники освободились от ненужной оболочки, и через 10 дней меня выписали. Это было 30 лет назад. Никаких гормонов и других лекарств после опрации я не принимала. Через месяц пришли месячные. Врачи посоветовали поскорее выйти замуж и родить ребенка. Я так и сделала. Вскоре после операции вышла замуж за первого попавшегося человека (в то время стыдно было рожать без мужа), родила сына. Оволосение на лице прекратилось, угри исчезли, лицо очистилось. Сейчас XXI век, сколько врачей-гинекологов, которые лечат и бесплатно, и платно, а вы сидите 10 лет, как в погребе. Обидно за вашу дочь, за то, что ни мать, ни отец, ни друзья не подсказали выход. Надо было кричать, бежать, бить в колокола! Надеюсь, мое письмо подтолкнет вас к действию. Желаю счастья, удачи!

Ия Тимофеевна Скворцова, Сарансk, Мордовия

ЗНАЕТЕ, ГАЛЯ, МНЕ ВАС НЕ ЖАЛКО!

Для Галины из Ростовской обл., автора письма «Сломалась...», которая устала бороться за свое счастье и благополучие детей, спасается пьянством («Айболит» №21 за 2010 г.).

Знаете, Галя, мне вас не жалко. Вы, как приспособленка, ждали подходящего мужичка, который вам предоставит и крышу над головой, и счастья вагон... Так только в сказке бывает. А вашего сына жалко, так как он болен и ему действительно трудно устроиться на работу. Вы пишете, что устали от предательства. А кто вас предавал? Вы сами бегали от одного к другому. А сейчас вроде и замуж вышли, и крыша есть, о которой мечтали, и работа... Что еще надо?! Спиваться — не выход. Встряхнитесь! Посмотрите на себя в зеркало: на кого вы стали похожи?! Отдайте себя детям, мужу, работе. Будьте ухоженной, свежей, красивой, и вам захочется жить нормальной жизнью.

Немного о себе: мне 52 года, у меня трое детей. Старшая дочь замужем, сын женат, младшенькой 7 лет. Полтора года назад муж сбежал в поисках большой любви, ничего не объясняя, оставив только долги. Хотя я не уродка, все при мне, с образованием. Дом и семья были на мне, а муженек придет с работы и часами сидит у компьютера. Подруги говорили: «Ты сумасшедшая! Почему не заставляешь мужа работать по дому?!» А я, дура, его жалела: с работы пришел, пусть отдохнет. Утром завтрак на столе, одежда выглаженная приготовлена. Сопли ему утирала. А когда ушел, обидно стало. Младшая дочка скучала. Но сейчас у нас все нормально, а у мужа нет. Мотается он...

Если будет желание, напишите мне.

Татьяна В., ул. Песочная, 21, Нижнеудинский р-н, Алзамай, Иркутская обл., 665160

ХОРОШО БЫ ПОПАСТЬ В БОЛЬНИЦУ ДО ПРИСТУПА

Для Нины Алексеевны Хмара из Астрахани, автора письма «Врач сказал, что нужно удалять...», обнаружено много мелких подвижных камней в желчном пузыре («Айболит» №23 за 2010 г.).

Я удалил около 450 желчных пузырей за 20 лет работы хирургом. Некоторые люди, зная о наличии камня, живут спокойно, пока он не «пойдет». А потом однажды поздно ночью (не дай Бог, далеко от больницы!): «Ой, болит живот!» Плохо, если человека доставят в хирургическое отделение лишь через сутки. Желчный пузырь, перекрытый камнем, может уже сгнить от застоя желчи, и начнется перитонит. Хорошо, если закончится месяцем пребывания на реанимационной койке. При плановой холецистэктомии риск отправиться на тот свет не более 0,25%, а при экстренной до 2,5% и более. Вот и выбирайте. Дробить камни бесполезно, они образуются снова через 1-2 года. Это напрасная трата денег. Есть еще маленькая подленькая вещь: если мелкие камни перетекут в желчный проток, то сложность операции увеличивается в 100 раз, и может возникнуть желтуха, опасная для жизни. Так что спокойнее в плановом порядке удалить желчный пузырь и перестать прислушиваться к боли в правом подреберье.

Владислав Петрович Стоцкий, хирург, врач высшей категории

ХОТЬ И СЛАБЕНЬКО, НО МАМА УЖЕ ХОДИТ...

Для Нины Алексеевны Хмара из Астрахани («Айболит» №23 за 2010 г.).

Готовила маму к операции долго. Она старенькая, очень переживали, что не выдержит. Все анализы были хорошие. Все специалисты дали добро на операцию по удалению желчного пузыря. Мама, узнав, что внутри у нее, кроме желчного, все хорошо, на радостях кружку бульона смогла осилить и даже как-то перышки оправила. Я с шутками и улыбкой объяснила: то, что немного покалывает сейчас, — это камушки шевелятся. Понимала, что она боится операции, и я вместе с ней. Мама как малое дитя: чуть что — в слезы, ничего не помнит, плохо видит, в общем, дитятко. Врачам не нравилось, как работает сердце, поэтому я старалась держаться молодцом. Каждый день ездила к ней в больницу. Она была лежачая. Разговаривала с врачом, он подбадривал, мол, все будет хорошо. Наконец сделали операцию, операция была полостной. Удалили желчный. Два дня провела в реанимации, потом перевели в палату. Спустя время разрешили вставать и ходить. Убрали из живота последние торчащие трубочки. Начали кормить чем-то вроде киселя и бульона. Но хирург сказала, что после многочисленных операций кишечник весь в спайках и нужно как-нибудь от них избавляться, то есть опять оперироваться. Но мы пока об этом не думаем. Мама поправляется. Ездила к ней каждый день, поддерживала, чтобы не падала духом. Сейчас слабенько, но уже шлепает ножками сама до столовой и туалета. Сильно похудела за все это время. Но главное — самое страшное уже позади.

Елена, Дагестан

ПРИЕЗЖАЙТЕ СКОРЕЕ, А ТО ЗАМЁРЗНЕТЕ!

Для М. Н. из Волжского, Волгоградской обл., автора письма «Живу на улице. Днем езжу в маршрутках — сплю, а ночью хожу, чтобы не замерзнуть», просит приютить («Айболит» №24 за 2010 г.).

Жизнь непредсказуема, все может быть... Вы сами виноваты, что вырастили таких сыновей. Если вы не аферистка, не воровка и не заразная, приезжайте на электричке ко мне. Не умирать же вам под забором как бомжихе! Ехать, по-видимому, придется зайцем. Сначала до Краснодара или Ростова, а потом до Тимашевска. Поживите до весны, а там видно будет. За жилье платить не надо, будете гостьей. Хочется, чтобы рядом был честный и надежный человек. Но если ваша история — вранье, не обессудьте, я быстро пойму. Приглашать к себе чужих людей опасно, несерьезно и глупо, но попробую.

P. S. Приезжайте побыстрее, а то замерзнете где-нибудь. Откормлю: у меня козы (есть козье молоко), куры и утки — было бы кому варить и есть. Дом у меня большой, живу одна. Все домашние дела выполнять не успеваю: состарилась, зрение упало, перенесла два инсульта, Значит, скоро помру. Опять дочке удар... Сюда ехать она не хочет: у нее там дети похоронены. Остался один — младшенький Сережка, в ноябре ему исполнилось 16 лет...

Антонина Васильевна Якунина, пер. Сосновый, 7, пос. Советский, Тимашевск, Краснодарский край, 352731

Нельзя пневмонию переносить на ногах

Для Анны из Липецка, автора письма « У меня пневмония. Боюсь осложнений» («Айболит» №26 за 2010 г.).

Заболев пневмонией, я чувствовала себя абсолютно нормально. Положили в больницу, вначале ставили капельницы, потом прописали какой-то сильный антибиотик в таблетках. Была на дневном стационаре 10 дней, ходила только на капельницы и процедуры, а потом пешком шла домой. По вечерам гуляла с друзьями на улице. Врач запрещала только перенапрягаться, потеть, перемерзать и купаться в море (дело было летом). Во время лечения и минимум 2 недели после окончания нельзя пить спиртного. Я рискнула и выпила 100 г шампанского через 2 дня после окончания лечения, результат — рвота и разбитая голова. В общем, болезнь хоть и была в очень запущенной стадии, но прошла без последствий. Врачи предупредили, что нельзя переносить воспаление легких на ногах. Это не значит соблюдать только постельный режим, но все же надо больше отдыхать.

Светлана, Батайск

Я ПИЛА РЫБИЙ И БАРСУЧИЙ ЖИР С МЁДОМ И ТРАВЯНЫЕ СМЕСИ

Для Анны из Симферополя, автора письма «Тест на туберкулез оказался положительным» и для Марины из Пскова, автора письма «Нашли запущенный туберкулез» («Айболит» №24 за 2010 г.).

С 11 лет у меня было воспаление легких, хронический бронхит. Часто лежала в больнице, но до конца меня не могли вылечить. А в 24 года признали крупозное воспаление легких, а потом туберкулез в закрытой форме. Таблетки и уколы помогали плохо. По полгода была на больничных и стояла на учете в тубдиспансере. Потом мама стала лечить меня разными травяными составами. Питание было усиленное: масло, мед, рыбий жир, внутренний барсучий жир. Чтобы бороться с этим заболеванием, нужно терпение и готовность долго лечиться. Пишу несколько рецептов, по которым мама меня вылечила.

* Замочите цельный овес и парьте в духовке или на малом огне 40 минут. Процедите и пейте жидкость по 1/2 стакана до еды 3 раза в день.

* Чередуйте соки свеклы и моркови: день пейте сок свеклы, день — моркови, утром по 1/2 стакана до еды и вечером перед сном.

* Пейте по 1 стакану смеси соков моркови, свеклы и хрена. Натрите корень хрена, залейте 1 стакан хрена 200 г водки, настаивайте сутки и отожмите. Эту смесь соедините с 2 стаканами измельченных грецких орехов и изюма (по 1 стакану орехов и изюма), пропущенных через мясорубку, добавьте 1 стакан меда и 2 мелко нарезанных лимона. Все перемешайте, разложите в банки с плотной крышкой. Храните в холодильнике. Первые 2 дня съедайте по 1 чайн. ложке, затем по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза в день или через 2 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца, перерыв 20 дней, и можете повторить. Этот состав применяется также и для ослабленных больных людей.

* Смешайте 150 г сока 3-летнего алоэ (не поливайте растение 5 дней), 250 г меда, 200 г сока подорожника (купите в аптеке), 400 г вина кагора, 100 г измельченных корней девясила, 200 г водки. Настаивайте в темном прохладном месте 10 дней, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

* Залейте гриб чагу холодной кипяченой водой на 4 часа, затем пропустите через мясорубку или измельчите на терке. Залейте 1 часть тертой чаги 5 частями кипяченой воды не выше 50°С, настаивайте 48 часов, затем слейте жидкость и добавьте к ней ту воду, в которой была вначале замочена чага на 4 часа. Храните раствор 4 дня. Пейте по 3 стакана в день до еды в несколько приемов.

Повторюсь, питание должно быть усиленное. На десерт можно пить горячее молоко со сливочным маслом (1 ст. ложка масла на 1 стакан молока), можно добавлять и мед. Не забывайте о рыбьем жире. Я так усиленно лечилась, что до сих пор не ем мед, жирную рыбу. Очень редко ем сливочное масло, а вот без молока не живу ни дня. Через 6 месяцев такого лечения у меня зарубцевались каверны. Меня сняли с учета, но бронхит остался хроническим. Простывать нельзя, ноги держу всегда в тепле. И еще один нюанс: я очень часто ходила в хвойный лес, благо, он рос рядом. Прогулки сочетала со сбором трав, ягод и грибов. Рецептов от туберкулеза, бронхита и кашля у меня много. Все время боюсь, вдруг опять болезнь повторится. Для профилактики использую рецепты из «Айболита»: в №16 за 2009 год и №12 за 2010 год есть хорошие рецепты. Лечитесь на здоровье! Лечитесь терпеливо. Травы меня еще никогда не подводили, а вот температура 37°С осталась на всю жизнь.

Г. С. Кораблина, с. Северное, Ставропольский край

Проверено на себе

Всего три недели ребёнок был в больнице. Операция прошла удачно

Для В. М. из Читы, автора письма «У малыша воронкообразная грудная клетка» («Айболит» №22 за 2010 г.) и Шахрузат Абдурахмановой из Махачкалы, Республика Дагестан, автора письма «Кому поставили диагноз воронкообразная грудь?» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Хочу поделиться достоверной информацией со всеми, кому поставили диагноз воронкообразная грудь. Во-первых, если болезнь развилась до II или III степени, то лечебная гимнастика, плавание и разные процедуры не помогут. Всем этим на протяжении 5-7 лет я пыталась лечить своего ребенка. Во-вторых, местные врачи не знают, где и как исправляют этот дефект. Мы случайно 2-3 года назад по телевизору увидели программу «Здоровье» с Еленой Малышевой и стали стучаться во все двери с просьбой о помощи. Потом взяли направление в краевую больницу и со всеми анализами и снимками попали на прием к торакальному хирургу. Он заставил заново пройти у них обследование, и после получения заключения нам дали направление в Министерство здравоохранения края. Все это необходимо, чтобы государство выделило квоту на операцию: в этом случае для вас она будет бесплатной. Операцию делают в Институте хирургии им. А. В. Вишневского, который находится по адресу: **115998, Москва, ул. Б. Серпуховская, 27, тел. (495) 236-72-90, факс (495) 236-61-30.** Туда мы отослали все анализы, после чего нас с ребенком вызвали на бесплатную консультацию и поставили на очередь. Через полгода сделали операцию. Неделю ребенка готовили к ней, еще неделя потребовалась на реабилитацию (три дня после операции вообще надо только лежать) и еще в течение одной недели наблюдали. Всего в больнице мы были 3 недели. Операция прошла удачно: два тонких шва под грудью, ниточки тоненькие, почти незаметные.

Но хочу предостеречь: врач может с вас потребовать деньги за операцию. Не идите у него на поводу: это незаконно! Будьте юридически грамотны (можете включить мобильный телефон и записать разговор). Вас должны обслужить бесплатно, поскольку государство уже выделило деньги (квоту) для вашего ребенка. Не дайте себя обмануть! Не бойтесь пойти к главврачу, и все будет хорошо. Потом просто отблагодарите тех врачей, которые знают свое дело и не обирают простой народ. Люди бывают разные, и врачи тоже. Рада была помочь!

Светлана, Ставропольский край

Полезно купаться через день в отваре валерьяны

Для Галины из Назарово, Красноярского края, автора письма «Сын похудел за месяц на 40 кг — и начался депрессивный психоз» («Айболит» №22 за 2010 г.).

* В спальне пусть стоит букет из трав череды, лаванды, розмарина, шалфея, полыни или герани — это улучшит сон.

* Полезно купаться через день в ванне из отвара корня валерианы. Заварите 1 горсть корня валерианы 1 л кипятка, держите на слабом огне 20 минут, настаивайте 30 минут. На ванну нужно 6-10 л такого отвара.

* Приготовьте такой настой. Смешайте по 100 г лаванды, розмарина и корня пиона. С вечера положите в термос 2 ст. ложки сбора, залейте 2 стаканами кипятка, утром процедите. Пейте по 100 г за 30 минут до еды 4 раза в день. Настой хорошо помогает.

В. В. Шабалова, Краснодар

Если бы в своё время опустила руки, не было бы меня на свете. А я работаю, нянчу внуков...

Я больная с большим стажем и уже столько перепробовала средств, что не сразу решила, какой рецепт написать первым. В общем, если бы в свое время я опустила руки, то уже лет тринадцать меня бы не было на свете. После операции я весила 35 кг и выглядела как мумия, только белая. Однако вот уже четырнадцатый год я живу, работаю и по дому, и во дворе, нянчу внуков — в общем, живу!

Пишу рецепт, которым я пользуюсь, когда воспаляется желудок. Беру по 1 ст. ложке зверобоя, тысячелистника, подорожника и календулы, смешиваю, 1 ст. ложку сбора завариваю 1 л кипятка, ставлю на паровую баню на 15 минут. Затем немного остужаю и пью теплым по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Этот сбор помогает как при пониженной, так и при повышенной кислотности.

От воспаления печени и желчевыводящих путей, а также при хроническом и остром бронхите. В июне-июле надо собрать листья лопуха, который еще не цветет, причем листья должны быть крупные, без повреждений, темно-зеленого цвета, отламывайте их вместе с плодоножкой. Затем листья нужно промыть под проточной водой, дать воде стечь, сразу пропустить через мясорубку и отжать через марлю сок. В 1 л сока надо добавить 150 г спирта или водки и поставить в холодильник. Принимать можно сразу: при хроническом бронхите — по 1 ст. ложке 2 раза в день; при остром — по 1 ст. ложке 3 раза в день; при воспалении легких — по 2 ст. ложки 3 раза в день. Как говорят, лопух как вспомогательное средство надо принимать при раковых заболеваниях. Даже слышала такую поговорку: только форменный дурак лопухом не лечит рак. Я пила настойку лопуха 2-3 раза в год в течение трех лет по 2-3 месяца с перерывами в 2 недели. Потом почувствовала, что больше пить не могу. Стала искать другие средства. Теперь из корня лопуха варю варенье. Таблетки я почти не пью, многие антибиотики не переношу.

«Айболит» выписываю третий год. Невестка приезжает, берет у меня газеты и выписывает рецепты.

Светлана Михайловна Михайлова, с. Калининское, Саратовская обл.

Полезно знать

● **При миоме матки и злокачественных новообразованиях** различной локализации в качестве дополнительного средства лечения залейте 2 ст. ложки измельченной свежей травы очитка стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечение длительное.

● **У некоторых людей сильно потеют ноги.** Надо взять по 25 г шалфея и крапивы, залить 3 л кипятка и настаивать 2 часа. Опустить ноги в этот настой на 10-15 минут. Не вытирать, пусть ноги высохнут. Делать такие ванночки лучше вечером, а если есть время — и утром.

● **Головную и сердечную боль, головокружение** хорошо снимает настой примулы — первоцвета. Суточную дозу настоя получают, залив 3 ст. ложки сырья 4 стаканами кипятка и выдержав 4 часа. Курс лечения — 4 недели. Затем, чтобы не возникло привыкания, нужен недельный перерыв , и прием можно повторить.

Пригодится

От псориаза. 2 ст. ложки полевого хвоща залейте стаканом кипятка. Каждый день обмывайте все тело этим настоем. Еще 2 стакана такого настоя выпивайте в течение дня.

Для укрощения аппетита и от расстройства органов пищеварения 2 ст. ложки высушенной измельченной кожуры мандарина залейте стаканом водки, настаивайте неделю. Принимайте по 10-20 капель, разводя небольшим количеством воды, 3 раза в день до еды.

От бородавок топленое свиное сало смешайте с толченым чесноком (2:1), нанесите на бородавку и завяжите бинтом. Меняйте повязку раз в сутки.

В качестве легкого потогонного и отхаркивающего средства помогает настой мать-и-мачехи. Для его приготовления заварите 10-15 г сухих листьев 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час, процедите и принимайте настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сам себе доктор

ДОКТОР ТОЛСТЯНКА

*** От ожогов** аккуратно разрежьте листья денежного дерева, наложите срезом на обожженную кожу, зафиксируйте бинтом. Меняйте листья по мере их высыхания.

*** От ушибов и растяжений** смочите соком листьев бинт и наложите повязку на поврежденный участок тела или сустав, сверху прикройте целлофаном, закрепите бинтом. Меняйте повязку по мере высыхания сока.

ДОКТОР АЗАЛИЯ

Такой цветок полезно иметь в доме людям, которые часто нервничают и сильно устают.

*** От ячменя** наложите на больной глаз свежие лепестки цветков, закрепите повязкой. Меняйте лепестки на свежие по мере высыхания.

*** От ран и язв** приложите к пораженному участку кожи измельченные свежие листья, прикройте целлофаном, зафиксируйте бинтом. Повязку меняйте ежедневно.

*** От золотухи (скрофулеза)** 1 ст. ложку измельченных свежих листьев залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Делайте примочки с настоем на пораженные участки кожи 2-3 раза в день.

Стевию я высаживаю в парник рядом с огурцами

Уже несколько лет наша семья пьет чай без сахара. Вместо него мы используем стевию — растение, которое слаще сахара в десятки раз. Если собираемся пить чай, то измельченные сухие листья стевии (1 чайн. ложка) заливаю 200 мл крутого кипятка, укутываю и выдерживаю 10 минут. Затем добавляю 1-2 чайн. ложки чая и доливаю кипятком до полного объема чайника. Через 10 минут в чай можно добавить дольки лимона, апельсина или грейпфрута. Пить можно и холодным, и горячим.

В холодильнике у нас всегда есть настой стевии. Для его приготовления 50 г измельченных сухих листьев заливаю 1 л крутого кипятка, закрываю крышкой и настаиваю на водяной бане 1,5 часа. Процеживаю через марлю, сложенную в несколько слоев. Настой храню в холодильнике и добавляю в чай, соки, тесто.

P.S. Развести это неприхотливое растение не составляет труда. Летом рассаду стевии я высаживаю в парник рядом с огурцами. В середине августа срезаю на половину высоты. Веточки и листочки сушу. Потом осторожно выкапываю, пересаживаю в цветочные горшки и ставлю на подоконник до следующего лета, периодически подрезая на одну треть. Регулярная обрезка идет только на пользу, кусты становятся пышнее и компактнее. Живет стевия на окошке у меня под люминесцентными лампами.

О. Н. Гаврилова, Тула

Кое-что новенькое

Полынь — против рака. Традиционное лекарство, которое веками используют в китайской медицине, возможно, поможет человечеству в борьбе с раком. Экстракт полыни уже применяют в борьбе с малярией. Теперь же выяснилось, что он способен убивать клетки, вызывающие рак молочной железы. Ученые заинтересовались целебными свойствами полыни, когда в их руки попал древнекитайский лечебник, составленный еще в 168 году до нашей эры.

Целебные Дары Алтая
интернет - фитоаптека
предлагает сборы трав
"ТРАВЫ АЛТАЯ"
РЕКЛАМА С 13
фитокомпозиции:
"Рассеянный склероз"
"Цирроз печени"
"Остеохондроз"
"Мастопатия"
"Холецистит"
"Гипертония"
и более 100 других наименований!
Узнайте, какой сбор подходит для Вас, по телефонам или на сайте:
(385-4) 34-79-41
(385-4) 40-26-55
8-923-646-55-54
www.AltayMix.ru
на сайте также бесплатная консультация специалиста
ИП Емельянов Евгений Александрович ОГРН 309220416300011
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Врачует раны кора вяза

КОРА И ЛИСТЬЯ ВЯЗА ОБЛАДАЮТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ, РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИМИ, КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩИМИ И ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМИ СВОЙСТВАМИ.

*** При ревматизме, лихорадке, отеках** 4 чайн. ложки измельченной молодой коры залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут, охладите и процедите. Доведите объем настоя снова до стакана. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

*** При диарее (в том числе и дизентерийного происхождения), при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** 1 ст. ложку измельченной свежей коры залейте 0,5 л кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, охладите, процедите и доведите объем снова до 0,5 л. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

*** При кишечных и почечных коликах** разотрите в порошок высушенную кору вяза и принимайте по 1/4 чайн. ложки, запивая небольшим количеством воды, 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

*** При порезах и ранах** к поврежденным местам прикладывайте свежие измельченные листья или молодую измельченную кору, закрепив бинтом. Повязку меняйте 2 раза в день, утром и вечером, до заживления.

*** При стоматите** 1 ст. ложку измельченной свежей коры залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5-7 минут, настаивайте час, процедите и полощите настоем рот 3-4 раза в день до еды.

*** При лишаях, язвах, чесотке, экземе** 4 чайн. ложки измельченной свежей коры залейте 0,5 л кипятка, подержите на слабом огне 4-10 минут, настаивайте 2-3 часа, процедите и используйте для промываний и примочек.

*** При ожогах, сыпи, долго не заживающих ранах** 2 ст. ложки измельченной свежей коры залейте 0,5 л кипятка, держите на слабом огне, пока объем не уменьшится в 2 раза, охладите и процедите. Отваром промывайте раны и делайте примочки на пораженные места.

*** При угрях, сыпи инфекционного происхождения, фурункулах** 300 г измельченной коры вяза залейте 2 л кипятка, держите на слабом огне в течение 30 минут, настаивайте час, процедите и вылейте в ванну с температурой воды 37°С. Процедуры делайте через день на ночь. Курс лечения — 12 ванн.

Полезно знать

● При лямблиях утром, на голодный желудок, съешьте кусочек хлеба, намазанный тонким слоем аптечного дегтя. Делайте так несколько дней, и лямблии исчезнут.

● При гайморите натрите корни хрена на терке и дышите несколько минут его парами. Разведите сок хрена водой в пропорции 1:1 и закапывайте в нос 2 раза в день.

● Если беспокоят остеохондроз и артрит, высушите кедровую шишку, истолките в ступке в порошок. Залейте 0,5 л нашатырного спирта и настаивайте 15 дней. Полученную настойку процедите и ежедневно втирайте в больной позвоночник или суставы до излечения.

Из почты «Айболита»

Метёлки камыша избавят от кисты

Добрый день, редакция «Айболита» и все читатели газеты! Пишу вам впервые, хотя газету выписываю седьмой год. Регулярно пользуюсь рецептами из газеты, так как у меня трое детей, которые часто болеют, а аптечные лекарства принципиально не покупаю, и не потому что дорого, а потому что сейчас почти невозможно приобрести настоящие лекарства. Да и вообще стараюсь избегать химии, тем более для детей.

ТУЯ ОТ ГЕМОРРОЯ

Применяю народные рецепты и для себя, хотя мне только 30 лет, но давно уже не секрет, что наша молодежь не блещет здоровьем, в том числе и я. Многие молодые мамочки с рождением ребенка приобретают такую неприятную болячку, как геморрой. И пока ребенок немного не подрастет, у мамы нет времени заняться собой, вылечить этот самый геморрой. А болезнь прогрессирует, и чем дальше, тем труднее ее потом лечить. Хочу предложить проверенный временем простой и недолгий в лечении рецепт. Всем известно вечнозеленое дерево туя. Возьмите веточку туи, залейте 0,5 л кипятка, проварите на малом огне 5 минут — и лекарство готово. Цвет у отвара крепко заваренного чая. Смочите ватный или марлевый тампон в теплом отваре, лягте на живот, вложите тампон между ягодицами, через 10-15 минут уберите. Делайте такие процедуры до положительного результата. Если геморрой не застарелый, то бывает достаточно 3-4 процедур, чтобы он исчез бесследно. Это лучший способ из всех, что мы пробовали. Делается обычно на ночь.

Метелки камыша хорошо помогают при сердечных заболеваниях. Срезать зеленые метелки не рекомендуется, нужно, чтобы они слегка пожелтели и распушились.

ОТ КИСТ НА ПОЧКАХ И ПЕЧЕНИ

И еще один неоднократно проверенный рецепт от кист на почках и печени. На реках и прудах растет камыш, его метелки как раз и являются лекарством. Сразу оговорюсь, что камыш бывает нескольких видов, а метелки пригодны только те, которые вырастают пушистыми, величиной в ладонь не только в длину, но и в ширину. Залейте 2 метелки камыша 2 л кипятка, укутайте (лучше на ночь), настаивайте несколько часов, настой слейте и храните в холодильнике. Пейте по 1 стакану за полчаса до еды 3 раза в день. Обычно месячного курса бывает достаточно, чтобы киста исчезла, но иногда приходится курс повторять.

В это же время подлечите сердце, так как метелки камыша хорошо помогают при сердечных заболеваниях. Срезать зеленые метелки не рекомендуется, нужно, чтобы они слегка пожелтели и распушились. У нас река рядом, и мы пробовали использовать недозрелые метелки, результата не получилось, а дозревшие дали очень положительный. Заготавливать метелки можно на зиму, они хорошо сохраняют свои лечебные свойства.

ЕСЛИ ПО ГЛУПОСТИ СДЕЛАЛИ АБОРТ...

Ну и напоследок хочу предложить рецепт тем, кто в молодости или по глупости сделал аборт при первой беременности, а потом никак не мог забеременеть. Моя близкая приятельница тоже попала в такую ситуацию. Потом долгое лечение, куча истраченных денег понапрасну — результат нулевой. И все-таки ей удалось забеременеть после вот такого рецепта. Перед близостью с мужем она каждый раз спринцевалась содовым раствором: 1 чайн. ложка соды на 1 стакан теплой кипяченой воды, а после интимной близости нужно лечь на живот и постараться уснуть — это самое удобное положение для матки, чтобы забеременеть. Этот метод ей посоветовала старая акушерка. Сейчас у этой женщины двое детей. Делать спринцевание надо 1,5-2 месяца.

P. S. Заканчиваю писать. Из школы пришли мои двойняшки, надо кормить. Отвечу всем, если будет вложен чистый конверт.

Ольга Викторовна Кривошеева,
ул. Высоцкого, 6, кв. 1,
х. Изобильный,
Егорлыкский р-н,
Ростовская обл., 347674

ОЧИЩЕННОЕ ОТ КОЖИЦЫ КОРНЕВИЩЕ КАМЫША ПРИКЛАДЫВАЮТ К СВЕЖЕЙ РАНЕ, И КРОВЬ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ.

Проверено на себе

Травяной чай пьём и лечимся

Хочу предложить несколько рецептов приготовления чая.

* Вересковый чай. На 1 стакан напитка возьмите 2 г сушеных цветков вереска, 1 ст. ложку сушеных листьев земляники, 2 г сушеных лепестков шиповника, залейте 200 г кипятка, накройте крышкой, махровым полотенцем и настаивайте полчаса. Такой чай обладает успокаивающим и снотворным действием.

* Чай «Осень». Возьмите по 6 г плодов шиповника, облепихи, по 2 г травы золототысячника, корня солодки и корня одуванчика. Залейте водой, кипятите 10 минут, настаивайте около часа, процедите. В стакан чая добавьте 20 г меда. Этот чай употребляют в качестве общеукрепляющего напитка.

* Чай «Освежающий». Возьмите по 2 г сушеных листьев иван-чая, малины и цветков липы, залейте 200 г кипящей воды, настаивайте 15 минут, процедите и добавьте 15 г сахара. Этот чай хорошо помогает при простудных заболеваниях и при гриппе.

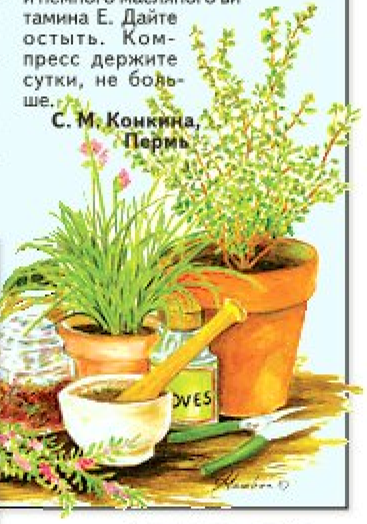
* Чай «Овсянка». На стакан кипятка возьмите по 2 г соломы зеленого овса, листа сушеной черники, сушеных створок фасоли, семян льна. Все залейте кипятком в термосе на ночь, а утром процедите. Такой чай обладает сахароснижающим действием, его употребляют при сахарном диабете.

Тамара Алексеевна Атанова, Гулькевичи, Краснодарский край

Мазь из окопника — от боли в суставах

Смешайте 1 стакан растительного масла с 1 стаканом листьев окопника или с 1/2 стакана его измельченных корней. Эту смесь кипятите на слабом огне около 30 минут. Процедите отвар и медленно влейте в него 1/4 стакана провернутого через мясорубку пчелиного воска и немного масляного витамина Е. Дайте остыть. Компресс держите сутки, не больше.

С. М. Конкина, Пермь



Мой дед-лесник Василий Савельевич тоже с уважением относился к кипрею

Как-то с мужем мы поехали на природу. Видим — на опушке леса вдоль всей дороги растет красивое высокое растение с пурпурно-красными цветами. Вспомнили, что у нашей бабушки на кухне висела точно такая же большая ветка, от которой бабушка отламывала маленькую веточку, клала в чайник вместо заварки. Мы остановились, выкопали с корнем кустик и посадили в своем дворе. Растение прижилось. Мы так радовались! Потом от соседки бабы Веры узнали, что это иван-чай — так его называют в народе, а по-научному — кипрей. Она использовала его при лечении язвы желудка, от бессонницы, головной боли, аллергии. Настой делать просто: брать 1 ст. ложку сухой травы на 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процеживать и пить по 50 мл 3 раза в день перед едой. У брата была язва желудка. Лечили мы его этим настоем, и болезнь потихоньку отступила. Мой дедушка из станицы Арчединской — лесник Василий Савельевич — тоже уважал это растение. Он сажал кипрей между молодыми сосенками и таким образом спасал их от вымерзания. Лес теперь в честь деда назван Михайловским.

Людмила Семеновна

Доктор овёс

*** Бронхит, одышка, пневмония.** 1/2 стакана овса залейте 2 л молока и томите в духовке на слабом огне 1,5-2 часа. Принимайте в горячем виде по 1 стакану мелкими глотками перед сном.

*** Гипертония.** 1 стакан овса залейте 1 л воды и кипятите до тех пор, пока не останется половина объема жидкости, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке несколько раз в день. В сутки надо выпить 1/2 стакана. Это же средство показано больным, перенесшим инфаркт миокарда.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Такие разные гастриты

При гастрите с пониженной кислотностью

* За 30 минут до завтрака принимайте оливковое масло, начиная с 1/2 чайн. ложки, и постепенно доведите до 1 ст. ложки.

* 0,5 кг красной рябины засыпьте 300 г сахара, перемешайте, настаивайте 5 часов, кипятите 30 минут, охладите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

* Пейте молочную сыворотку вместо воды ежедневно в течение 3 месяцев.

* Смешайте траву полыни горькой (4 части) и траву тысячелистника обыкновенного (1 часть). 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* 1 ст. ложку травы мелиссы и 1 ст. ложку цветков ромашки залейте 0,5 л кипятка в термосе, настаивайте ночь, процедите и пейте по 1 стакану 2-3 раза в день до еды.

* При гастрите с пониженной кислотностью (вне обострения) за 20-30 минут до еды полезно принять 1/4 стакана теплой кипяченой воды с 1/2 чайн. ложкой меда (медовую воду).

* При нулевой кислотности в медовую воду добавляют по 1 ст. ложке сока листа подорожника и отвара сухих листьев малины (1 ст. ложка листьев на 1 стакан кипятка, настаивать час).

При гастрите с повышенной кислотностью

Высушенный березовый гриб чагу залейте кипяченой водой на 4 часа — для размягчения. Потом натрите на терке или пропустите через мясорубку. Одну часть измельченного гриба залейте пятью частями воды с температурой выше 50°C и дайте настояться двое суток. После этого процедите, остаток отожмите, а настой добавьте в ту воду, в которой раньше замачивался гриб. Пейте по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды или по 1/2 стакана 6 раз в день. Хранится этот настой не более четырех дней.

От язвы и гастрита

На курс лечения возьмите 600 г молотого на кофемолке льняного семени, высыпьте в чугунную кастрюлю, залейте 2 стаканами воды, поставьте на огонь, постоянно помешивая, с добавлением двух хорошо взбитых яиц. Затем доведите до кипения, кипятите 20 минут, снимите с огня. Добавьте 0,5 кг свежего сливочного несоленого масла, 0,5 кг меда, поставьте снова на огонь и, помешивая, прокипятите 7 минут. Затем остудите и сложите в литровые банки (получается 2 л). Лекарство храните в холодильнике. Съедайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Это гарантия на 5 лет, затем лечение надо повторить.

РЕКЛАМА С 9

НЕРВО-ВИТ

МУЧАЕТ БЕССОННИЦА? ПРИНИМАЙ «НЕРВО-ВИТ»!

Комплексное успокоительное средство на основе синюхи голубой.

По своему успокаивающему действию синюха превосходит валериану в 8-10 раз!*

Эффективное седативное действие «Нерво-Вита» основано на сборе 4 лекарственных трав: валерианы, мелиссы, пустырника и синюхи голубой.

WWW.SECRET-DOLGOLET.RU

Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116-а, тел.: (8412)69-97-04; ОГРН 1025801210170, СоГР № 77.99.23.3.У.4495.6.07 от 25.06.2007 г.

* И. Н. Пустырский, В. Н. Прохоров - М.: Книжный дом, 2005 - 704 с., ил. - (Большая книга советов)

БАД. Не является лекарственным средством, перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеются противопоказания.

На приёме у гинеколога

ПОЛИПЫ ПОЯВЯТСЯ СНОВА?

Обнаружили полипы в полости матки и сделали выскабливание. Мне говорят, что полипы опять могут появиться...

Е. И. Владимирова, Кировская обл.

В этом случае через 3 месяца после выскабливания необходимо сделать первое УЗИ, а еще через 3 месяца — второе. Иногда полипы появляются снова.

НА ЯИЧНИКЕ ТО ЛИ КИСТА, ТО ЛИ КИСТОМА...

У меня обнаружили какое-то образование на правом яичнике — не то киста, не то кистома. Вроде она содержит жир. Обязательно ли мне оперироваться? Удалят ли мне при этом яичник, смогу ли я иметь потом детей?

Светлана И., Новосибирск

Дермоидная киста и кистома — это одно и то же. Есть у нее еще и третье название — тератома. Эти доброкачественные опухоли яичников могут быть и односторонними, и двусторонними, по размеру — как очень маленькими, так и довольно объемными — до 12-15 см в диаметре. Такие опухоли довольно коварны — очень редко вызывают какие-либо жалобы (поэтому их трудно диагностировать вовремя), а дают о себе знать, когда уже возникают осложнения — перекрут ножки опухоли, разрыв капсулы, нагноение содержимого кисты, что приводит к перитониту.

К тому же эти опухоли могут перерождаться и в злокачественные. Поэтому тератому надо удалять как можно быстрее, как только она обнаружена при обследовании. При этом не обязательно удалять весь яичник, чаще всего можно ограничиться частичным удалением. Объем вмешательства определяется уже во время операции.

Что касается беременности, то после такой операции она вполне возможна уже через месяц.

УДАЛИЛИ МАТКУ. ПРИНИМАТЬ ЛИ ГОРМОНЫ?

Год назад мне сделали операцию по удалению матки (была большая миома), придатки сохранены. Сейчас мне назначили заместительную гормонотерапию. Это действительно обязательно?

Светлана, Ростовская обл.

Неудаленные яичники при таком объеме оперативного лечения сохраняют свою эндокринную функцию. Это можно определить при исследовании уровня гормонов в сыворотке крови. Если показатели не превышают нормы, то нет никаких оснований для назначения заместительной гормонотерапии.

С. Н. Китерова, врач-гинеколог

Ситуация

Поздняя мама

Месячные у меня прекратились в 39 лет. Сходила к врачу, он сказал, что это климакс. Я сначала переживала, а потом перестала предохраняться. Сейчас хожу на 6 месяце беременности и очень счастлива от того, что мне попался такой неграмотный доктор!

Марина Л., Саратов

Врач, скорее всего, был прав, только не предупредил, что если вы не хотите больше иметь детей, то пользоваться средствами контрацепции нужно как минимум год после окончания последней менструации. Поскольку перед менопаузой менструации становятся нерегулярными, то без специальных исследований невозможно даже приблизительно подсчитать, когда наступает овуляция и женщина может забеременеть. Для тех, кто откладывал беременность до последнего, ранний климакс становится трагедией. Налаживали жизнь, готовили все самое лучшее для ребенка, а завести его опоздали. Опыт гинекологов показывает, что женщины, у которых в роду встречался ранний климакс, откладывая рождение детей на потом, рискуют остаться совсем без наследников. О продолжении рода раньше должны думать и брюнетки, склонные к избыточному ожирению тела. И все же ранний климакс, вызванный наследственностью или операцией по удалению яичников (например, из-за кист), не ставит крест на желании иметь детей. Завести биологически своего малыша женщине действительно не удастся, но могут подсадить в ее матку оплодотворенную спермой мужа яйцеклетку, взятую от женщины-донора. Если ею согласится стать сестра или племянница, то ребенок даже генетически будет практически родной кровинкой. Не говоря уже о том, что материнством женщина насладится по полной программе, начиная со всех прелестей беременности. На ее пути могут оказаться две сложности: нехватка денег — экстракорпоральное оплодотворение обходится дорого — и проблемы со здоровьем, которые не позволят воспользоваться ЭКО.

От бесплодия

Настойка родиолы

2 ст. ложки измельченных корней родиолы розовой залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели и пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды утром и вечером. А за 15 минут до еды принимайте настойку кукушкина горицвета: 50 г травы залейте 1 л водки, настаивайте 2 недели и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. А примерно через час после еды пейте траву петров крест: 30 г на 0,5 л водки, настаивайте 2 недели и пейте по 1 ст. ложке, разводя в 50 мл воды, 3 раза в день.

Рекомендуем

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ЗАСТОЯ КРОВИ В ОРГАНАХ ТАЗА. РЕГУЛЯРНО СОВЕРШАЯ ПРОГУЛКИ НА ЛОШАДИ, ЖЕНЩИНЫ МОГУТ ИСЦЕЛИТЬСЯ ОТ БЕСПЛОДИЯ И ФРИГИДНОСТИ, А МУЖЧИНЫ — ОТ ПРОСТАТИТА И НАРУШЕНИЯ ЭРЕКЦИИ.

Аист на крыше

Не удаётся забеременеть?

Часто женщина безуспешно лечится у гинеколога, в то время как ей всего лишь требуется вылечить тонзиллит. Согласно результатам исследования, у 130 из 200 бесплодных женщин выявлен хронический тонзиллит.

Проконсультируйтесь с отоларингологом. Причиной женского бесплодия зачастую становятся не гинекологические проблемы, а хронические заболевания носоглотки, в частности — хронический тонзиллит. Это коварная болезнь, которая незаметно отравляет хрупкий женский организм. В небных миндалинах поселяется стрептококковая инфекция, губительно действующая на все жизненно важные системы организма: сердце, суставы, мочеполовую сферу. Токсины проникают даже в головной мозг и поражают участки, отвечающие за выработку половых гормонов. На этом фоне могут возникать гормональные расстройства, сбои в менструальном цикле и, наконец, бесплодие.

Часто женщина безуспешно лечится у гинеколога, в то время как ей всего лишь требуется вылечить тонзиллит. Согласно результатам исследования, у 130 из 200 бесплодных женщин выявлен хронический тонзиллит. И каждая вторая беременеет уже в течение 2-3 месяцев после лечения миндалин. Гинекологи советуют: если вы болеете ангиной чаще двух раз в год, обратитесь к лору и займитесь лечением тонзиллита до того, как он вызовет серьезные осложнения.

Авторитеты дают советы — *Женские враги*

Мини-юбки и чулки

КОГДА НА УЛИЦЕ ХОЛОДНО, ТЕПЛЫЕ КОЛГОТКИ И РЕЙТУЗЫ ПРОСТО ОБЯЗАНЫ БЫТЬ НА КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ. ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЭТИХ СОВЕТОВ?

Воспаление придатков и цистит случаются не только у взрослых женщин, нередко ими страдают и маленькие девочки, поэтому следите за здоровьем своих дочерей.

Откуда инфекция? От переохлаждения

Зимой у кабинета гинеколога выстраивается длинная очередь. Так уж устроен женский организм: его надо беречь от холода, а многие дамы пренебрегают этим советом. Простуды и воспаления — самая распространенная причина гинекологических заболеваний. При этом переохлаждение становится лишь толчком к заболеванию, а главным его возбудителем все же является инфекция. Она могла завестись в вашем организме еще с лета, но до сих пор у нее не было возможности себя проявить. Откуда она взялась? Инфекцию передают, не только занимаясь сексом, ее можно подхватить и купаясь в речке или бассейне, и парясь в бане. К примеру, если после бассейна вы не сняли купальник и не переоделись в сухое белье, то есть все шансы приобрести инфекцию.

Не думай, что воспаление пройдет само

Первый признак воспаления — тупые ноющие боли внизу живота. Часто женщины не обращают на них внимания, думая, что это предменструальные боли или немного застужены яичники. Пройдет само по себе... Думать так — более чем легкомысленно, потому что могут быть воспалены придатки! Так маточные трубы, стерильные от природы, реагируют на присутствие чужеродных микроорганизмов. Как развивается воспаление придатков? Схема проста: вы переохлаждаетесь, и естественная защита ослабевает, микроорганизмы берут над ней верх, развивается воспаление. Чем оно опасно? Спаечными процессами. Маточные трубы имеют узкий просвет — всего 1-2 мм в диаметре. Когда они спаиваются между собой, то закрывают проход яйцеклетке, делая оплодотворение практически невозможным. Спайки — основная причина бесплодия. Именно из-за них не может забеременеть каждая пятая женщина. Вот почему рейтузы и шерстяные колготки обязательно должна носить каждая женщина, тем более нерожавшая.

Замерзли ноги? Жди беды

Но если замерзли ноги, недалеко и до женских болезней. Вернувшись с холодной улицы домой, надо хорошо прогреть ноги. Ну хотя бы сядьте на край ванны, включите горячую воду и поливайте ею ноги из душа. Или налейте горячую воду в таз и опустите ноги туда на 10-15 минут. А вынув ноги из воды, не шлепайте босиком по холодному полу, насухо вытрите их, разотрите спиртом или водкой и наденьте теплые носки. Если чувствуете, что все еще не согрелись, прилягте и укутайте ноги теплой шалью или шерстяным пледом.

Боли — симптом воспаления

В зимний период обязательно нужно обращать внимание на характер менструальных выделений. Если они не такие, как обычно, скажем, более обильные или продолжительные, стоит обратиться к врачу, ведь это тоже симптом воспалительного заболевания. А вот антибиотики без разрешения врача принимать не рекомендуется. У каждого заболевания свой антибиотик. Бесконтрольный прием этих препаратов может нарушить микрофлору кишечника, ослабить организм и вызвать очередное инфекционное заболевание. При острых резях в животе немедленно откажитесь от острой, пряной, кислой и соленой пищи. Возможно, у вас цистит, при котором эти продукты не рекомендуются. А вот воду, чай и травяные отвары пейте. Не бойтесь, что вам придется часто ходить в туалет. Цистит и без того заставляет бегать туда каждые полчаса, а жидкость при этом заболевании полезна.

Следите за здоровьем дочерей

Воспаление придатков и цистит случаются не только у взрослых женщин, нередко ими страдают и маленькие девочки, поэтому следите за здоровьем своих детей. Если девочек беспокоят боли внизу живота, грелки и горячие ванны противопоказаны. Они могут только усилить воспаление. Тепло и горячая вода не лечат. Если боли отступили, все равно отведите дочку к врачу. Симптомы могут исчезнуть, но не само заболевание. А оно, если скрыто развивается, приводит к бесплодию.

Кое-что новенькое

ХОДИТЬ БОСИКОМ ПОЛЕЗНО

Легкий способ повысить сексуальное желание. Американские сексологи утверждают, что ходьба босиком как нельзя лучше сказывается на сексуальной жизни мужчин и женщин. На стопе человека есть 3 точки, которые отвечают за сексуальное желание. Первая находится у основания большого пальца, вторая — на своде стопы, а третья — на внешней стороне стопы посередине. Кстати, по мнению специалистов, это объясняет, почему мужчины и женщины любят заводить курортные романы: ходьба босиком по морскому берегу повышает сексуальность.

УДОВОЛЬСТВИЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОТ «ВИАГРЫ»

В Германии изобрели новое средство для повышения потенции мужчин — «Плантаграр». Он состоит из экстрактов различных растений, повышающих уровень мужского гормона тестостерона и улучшающих кровообращение. После его приема мужчины испытывают большее сексуальное влечение и получают большее удовольствие от занятий сексом, чем от известной «Виагры». Средство лишено побочных эффектов.

Как восстановить здоровье

После операции на аденоме

Операция — единственный метод, позволяющий избавить мужчину от аденомы. Но это только 50% успеха. Остальные 50% зависят от самого пациента, точнее, от образа жизни, который он будет вести, выписавшись из больницы. Как восстановить здоровье?

В СТАЦИОНАРЕ

Большинство операций по поводу аденомы предстательной железы выполняется без разрезов с помощью высокотехнологического оборудования. Поэтому реабилитационный период проходит быстрее и легче. Если раньше пациенты не меньше месяца находились в стационаре и ходили с уретральным катетером, то сегодня катетер удаляют через 2-4 дня после хирургического лечения, а через 7 дней больного выписывают. Какие правила должен выполнять мужчина после операции по поводу аденомы? По наблюдениям врачей, именно они являются гарантом скорого выздоровления и возвращения к полноценной жизни, в том числе интимной.

Холодный камень, на который вы присели, мокрые ноги на рыбалке в ветреную погоду, чрезмерное увлечение загаром могут сыграть злую шутку, и болезнь снова напомнит о себе.

ПЕРВЫЕ 15 ДНЕЙ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ

Питание. В течение первых двух недель после операции исключите соленые, жареные, копченые продукты. Они раздражают уретру и создают болезненные ощущения во время мочеиспускания. Ешьте нежирную пищу, отварную или приготовленную на пару: молочные каши, кисели, супы, тушеные овощи, мясо птицы, кролика, нежирные сорта рыбы. Старайтесь пить не менее 2-3 л жидкости в сутки: воду, чай, соки, но не цитрусовые. Эти две недели больные жалуются на запоры. Они добавляют неприятных ощущений и замедляют выздоровление, поэтому в пище должны быть фрукты, ягоды, продукты из цельномолотого зерна, богатые клетчаткой.

Образ жизни. Первые 8-10 дней после удаления аденомы ощущается слабость. Ничего страшного — больше отдыхайте. Но не переусердствуйте: такой образ жизни приводит к застою крови в малом тазу, а это само по себе грозит обострением болезни и появлением новой аденомы. Особенно полезно ходить пешком: прогулки на свежем воздухе 2 часа в день — хорошая профилактика этой болезни. Можно выходить на работу, если ваша профессия не связана с физическими нагрузками.

Важно! В первые дни противопоказаны тяжести весом более 2 кг. Если у вас сидячая работа, не забывайте вставать и делать зарядку каждые полчаса. Постарайтесь отказаться от курения: никотин повреждает стенки сосудов, это плохо сказывается на кровообращении в области предстательной железы и чревато возникновением воспалительных процессов в травмированной области. В это время о сексе забудьте.

6-10 НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ

Питание. По-прежнему не злоупотребляйте острыми, жареными, копчеными и солеными блюдами. Сейчас организм активно восстанавливается после операции, и вы можете начать набирать вес. Этого нельзя допускать: жир — гормоноподобное вещество, его избыток в организме способствует нарушению баланса гормонов щитовидной железы, которые вызывают аденому. Ограничьте потребление жирной пищи: жирного мяса, рыбы, откажитесь от сала, маргарина, кондитерских жиров, сладостей и сдобы. Полезны молочно-растительная пища, грецкие орехи, семечки тыквы, растительные масла, мед. Эти продукты богаты витаминами Е, А и ненасыщенными жирными кислотами, которые благотворно действуют на ткани простаты, предотвращают рост аденомы. Недопустимы спиртные напитки, они провоцируют задержку мочи и отек простаты.

Образ жизни. Возвращаясь к привычной жизни, уясните: некоторые ограничения придется соблюдать постоянно — не поднимать тяжести весом более 3 кг, избегать сидячей работы. Постепенно начинайте больше двигаться. К прогулкам на свежем воздухе добавьте утреннюю гимнастику, бег трусцой, катание на велосипеде, плавание. Разрешена половая активность. Многие мужчины думают, что после удаления аденомы предстательной железы можно забыть об интиме. Это не так: операция не влияет на эрекцию, и у 97% пациентов половая функция восстанавливается полностью. Регулярный секс возвращает уверенность в себе, к тому же помогает избежать застоя секрета в предстательной железе, что само по себе является профилактикой болезней мочеполовой системы.

Важно! В первые месяцы независимо от самочувствия посещайте лечащего врача. Необходимо сделать общий анализ крови и мочи, УЗИ мочеполовых органов (почек, предстательной железы, мочевого пузыря с определением количества остаточной мочи). В дальнейшем, если нет никаких тревожных симптомов, такие визиты должны стать ежегодными.

6 МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ

Питание. Продолжайте придерживаться диеты. Любители мяса могут разнообразить рацион привычными блюдами. Однако употреблять, как и прежде, нужно вареное или приготовленное на пару мясо. Красными сортами мяса (говядиной, свининой, бараниной) лучше не увлекаться. Из алкогольных напитков допускается 100-150 г вина в день. Другое спиртное исключается. Кстати, пиво для вас не безобидный напиток. В нем содержится хмель, который богат фитоэстрогенами — растительными аналогами женских половых гормонов. Под влиянием женских гормонов происходят жировое перерождение семенных канальцев и разрастание соединительной ткани в яичках и предстательной железе. Поэтому мужчинам, пережившим операцию по поводу аденомы, пиво абсолютно противопоказано.

Образ жизни. Можете вести обычную жизнь. Активность теперь ваш главный союзник в борьбе за мужское здоровье. Самое время отправляться в поход, на рыбалку, заняться садом или огородом. Но помните: предстательная железа — орган уязвимый, он не терпит холода, сырости, высокой температуры.

Важно! Холодный камень, на который вы присели, мокрые ноги на рыбалке в ветреную погоду, чрезмерное увлечение загаром могут сыграть злую шутку, и болезнь снова напомнит о себе. Соблюдайте правила и оставайтесь здоровым.

Сергей Владимирович Мягченко, врач-уролог

Авось пригодится

Не нужна россиянам такая обувка!

Новый способ спасения от мужского бессилия нашли в Финляндии, Швеции и Дании. Мечтой скандинавских импотентов стали... русские валенки. Для спасения северной потенции в нашей стране работает целый завод. Выпускать валенки в пригороде Петербурга, Гатчине, начали еще до войны: тогда-то они расходились по всему Союзу. В нынешней России желающих прогуляться в валенках не сыскать. Ну не нужна россиянам такая обувь! А скандинавы закупают у нас валенки самые обычные и без всяких наворотов. Там их чуть ли не в аптеках продают и особенно рекомендуют носить мужчинам, страдающим половой слабостью. Сексопатологи утверждают, что валенки — единственный вид обуви, полностью принимающий форму стопы хозяина. Если носить их на босу ногу, вяленая шерсть будет постоянно соприкасаться с кожей стопы, а там множество точек, воздействие на которые влияет на самые разные органы, в том числе и половые. Жаль, что российские мужчины этого не понимают.

Тревожный сигнал

Секс для мужчин заканчивается в среднем возрасте. Урологи-андрологи бьют тревогу. Мужчин среднего возраста, которые отказываются заниматься сексом, становится больше. Раньше мужчины обращались к докторам по поводу импотенции, называемой теперь эректильной недостаточностью, им неплохо помогала «Виагра», теперь же мужчины приходят к врачу со словами, которые использовали женщины в 50-х годах: «Я могу заниматься сексом, но не хочу. Он не приносит удовлетворения». Это очень серьезная проблема, которая связана с плохими взаимоотношениями в семье. Женатые здоровые мужчины в возрасте от 30 до 50 лет не уходят от своих женщин, а просто перестают заниматься с ними сексом. Причинами для такой плачевной ситуации являются также депрессия, переутомление на работе и стрессы.

Сам себе доктор

Чабрец — спаситель

Оградить мужчин от простатита и импотенции поможет чабрец. Дело в том, что в этом растении содержится цинк, который положительно влияет на половую функцию.

* Вместо чая пейте настой: возьмите 3-4 ст. ложки чабреца, по 1 ст. ложке душицы и мяты. Засыпьте сбор в термос, залейте кипятком, дайте настояться ночь. Утром процедите и пейте в течение дня. Периодически ингредиенты можно менять, добавляя к чабрецу зверобой, шиповник или липу.

* Принимайте ванны с чабрецом. 500 г травы поварите в 4 л воды и вылейте в ванну.

* Приготовьте масло чабреца: 2 ст. ложки сырья залейте 200 г оливкового масла, настаивайте месяц. Фильтруйте всякий раз перед тем, как взять новую порцию. Масло полезно втирать в область промежности.

* Сушеный чабрец можно употреблять в пищу как приправу к блюдам.

* Для лучшего лечения чабрец можно держать в комнате, в которой спите. Эфирные вещества, которые выделяет чабрец, обладают тонизирующим действием.

В сезон простуд и гриппа

«Эвалар» — марка №1 в России![1]

«Натургриппин» – рецепт, созданный природой

Многие люди в сезон простуд и гриппа приходят в аптеки в поисках натуральных средств, способных не только оказать помощь в облегчении состояния, но и максимально обезопасить организм от побочных эффектов.

Одним из немногих средств, отвечающим этим условиям, является натуральный горячий напиток «Натургриппин». «Натургриппин» – это специализированный продукт лечебно-профилактического питания при простудных и респираторных заболеваниях. Его действующую основу составляет комплекс растительных экстрактов: листьев облепихи, корня солодки, коры ивы белой, ункарии, а также витамина С, лимонно сока и эфирных масел.

В составе «Натургриппина» отсутствуют синтетические вещества, часто включаемые в горячие напитки и обладающие такими побочными эффектами, как повышение артериального давления, снижение концентрации внимания и сонливость. Поэтому «Натургриппин» обладает хорошей переносимостью, хорошо сочетается с другими средствами и удобен в применении. Вы просто растворяете в стакане горячей воды пакетик «Натургриппина», и согревающий ароматный витаминный напиток готов!

«Натургриппин» – это рецепт, созданный самой природой. Держите «Натургриппин» под рукой дома и на работе, чтобы всегда быть в форме!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский вал, д. 14, тел. (495) 953-10-67; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 894-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-88; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 380-81-28, 375-19-19, 635-55-66, 592-33-55, 430-61-30, 370-40-83, 301-09-28, 346-22-48, 574-07-06, 273-69-92, 003; **Астрахань** 308-306, 394-488; **Барнаул** 363-802, 770-110; 812-577; **Белгород** 524-912, 271-533; **Екатеринбург** 321-39-26; **Иваново** 327-150, 299-075; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Калуга** 500-917; **Кемерово** 539-090; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Курск** 588-218; **Новокузнецк** 725-368, 717-424, 776-477, 770-502; **Новосибирск** 354-73-61; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-607, 452-824; **Оренбург** 780-894, 773-748; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 996-00-60, 952-82-11, 270-54-04; **Саратов** 736-288, 275-506, 639-219; **Тольятти** 600-245, 208-750; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-89-49; **Челябинск** 232-33-13, 741-03-03, 287-50-00, 778-54-58; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009 г. СоГР № 77.99.19.7.У.11070.12.08 БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА С 16

Развеем сомнения

Перчик снимет боль с сустава

Зарубежные ученые утверждают: еда помогает легче переносить боль. Насколько это верно?

ЗЕЛЕНЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Хотите избавиться от боли — ешьте побольше зелени, а также цельнозернового хлеба и говядины. Эти продукты богаты витаминами группы В, а их во многих странах мира еще в 1950 годах стали рассматривать как обезболивающее средство при самых разных болезнях. Не стоит рассчитывать, что вы съедите шпинат и ушибленное колено сразу же перестанет ныть. Тем не менее включать в ежедневный рацион продукты, богатые витаминами группы В, необходимо. Не только зелень, зерновые и говядину. В меню должны быть также яйца, орехи, творог и бурый рис. Все эти яства хорошо влияют на работу нервной системы. А если она здорова, то и боль переносится легче.

ЖГУЧАЯ ЗАКАЛКА

Одним из самых лучших обезболивающих продуктов признан острый красный перец. Его положительное влияние на нервную систему несколько лет назад отметили американские ученые, а в этом году подтвердили и японские ученые. Они обнаружили в перце вещество, которое, попадая в организм, действует как естественное обезболивающее. Побороть хроническую боль красному перцу, конечно, не под силу. Но если вы ударились или порезались, эффект будет заметен. Более того, регулярное потребление перчика чили может натренировать нервную систему. Организм изо дня в день будет словно закаляться — и постепенно научится быстрее справляться с болью. Вместо красного перца можно использовать другие жгучие специи, например хрен, чеснок или горчицу, но делать это слишком часто не стоит. Острые добавки к блюдам раздражают слизистую оболочку желудка и при постоянном употреблении могут ей навредить. Вместо них рекомендуем блюда с корицей, эта пряность необходима для тренировки нервной системы.

БЕЗ ШОКОЛАДА ГОЛОВА БОЛИТ

По утверждениям ученых, справиться с болью помогают молоко и орехи. Не уступят им также бананы, индейка и семечки. Неслучайно пить теплое молоко рекомендуется перед сном. Бананы — признанное народное средство для облегчения предменструального синдрома, есть их можно каждый день. А вот с шоколадом надо быть осторожными. Ощущение радости, спокойствия он дарит очень быстро и действительно на первых порах может облегчать боль. Однако многие люди не могут жить без любимой сладости, у них начинает болеть голова.

Если камни в почках

Возьмите 500 г моркови и 500 г изюма без косточек. Морковь очистите и нарежьте кубиками, изюм промойте и все сложите в эмалированную кастрюлю. Залейте 1 л воды, доведите до кипения, но не кипятите и уберите с огня. Кастрюлю закройте крышкой, сверху обмотайте фольгой, чтобы не было отверстий, и поставьте в духовку, нагретую до 30°С, на 8 часов. Затем кастрюлю выньте, настаивайте час. Жидкость слейте в отдельную посуду, а изюм с морковью отожмите через 4 слоя марли. Жмых выбросьте, отжатый сок смешайте с жидкостью, слитой из кастрюли. Получившийся темно-коричневый отвар храните в холодильнике. Принимайте по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды 7-14 дней. В результате такого лечения камни превращаются в песок и выходят безболезненно. Обязательно сделайте УЗИ до и после проведения процедуры. Готовьте новую порцию лекарства через день, чтобы не прерывать лечение.

НЕ ПЕЙТЕ МОЛОКО ВПРИКУСКУ С ХЛЕБОМ И БУЛОЧКАМИ, ЛУЧШЕ ВЫПЕЙТЕ СТАКАН МОЛОКА ЧЕРЕЗ 1,5-2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ. ТОГДА ОНО УСВОИТСЯ ПОЛНОСТЬЮ И БЫСТРО И ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНЫМ.

Хотите поправиться?

Чтобы избавиться от малокровия, прибавить в весе, улучшить самочувствие и укрепить легкие, есть такое хорошее средство.

В 400 г свиного нутряного несоленого жира кладут 6 измельченных больших антоновских яблок. Все хорошо перемешивают и ставят в духовку на небольшой огонь. Пока сало томится, 12 яичных желтков растирают добела с 1 стаканом сахара, добавляют натертые на мелкой терке 400 г шоколада. Перетопленное сало с яблоками хорошо перемешивают с яичной смесью и дают остыть. Полученный продукт намазывают на хлеб и как бутерброд едят 3-4 раза в день во время основного приема пищи. При этом запивают теплым, почти горячим молоком.

Квасим капусту

ДЛЯ очищения органов пищеварения надо съедать по 100 г квашеной капусты 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

ХРИПЫ в груди пройдут, если смешать теплую кипяченую воду и капустный рассол в равных пропорциях и принимать по 2-3 стакана в день.

БОЛЬНОЙ печени поможет такая смесь: 1/2 стакана капустного рассола и 1/2 стакана сока из свежих помидоров. Пить надо по 1 стакану 3 раза в день после еды.

ПРИ упадке сил в течение месяца пейте 2 раза в день до еды капустный рассол в теплом виде. Начинайте прием с 1-2 ст. ложек, увеличивая количество до 1/2 стакана.

ИЗБАВИТЬСЯ от запора помогут разведенные в стакане капустного рассола 2 чайн. ложки поваренной соли. Выпить нужно натощак. При необходимости процедуру повторите на следующий день.

P. S. От вкусной и полезной квашеной капусты придется отказаться людям с повышенной кислотностью желудочного сока, гипертонической болезнью и заболеваниями почек.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Пьём молоко и лечимся

Выдающийся русский ученый С. П. Боткин называл молоко драгоценным средством для лечения болезней сердца и почек. И. П. Павлов ежедневно ел молочные продукты и прожил 83 года.

Молоко богато витаминами А, D и группы В. А в парном молоке есть антибиотики. Но пить парное молоко можно, лишь если вы уверены, что оно от здоровой коровы. Выдающийся русский ученый С. П. Боткин называл молоко драгоценным средством для лечения болезней сердца и почек. По выражению И. П. Павлова, молоко — это изумительная пища, приготовленная самой природой. Он ежедневно ел молочные продукты и прожил 83 года.

* При головной боли, мигрени, чтобы снять стресс, горячее молоко и сырое свежее яйцо взбивают в коктейль и выпивают не спеша — это успокаивает нервную систему и снимает повышенную возбудимость. Особенно полезно молоко детям, которые гораздо эмоциональнее взрослых.

* Сигнал дефицита кальция в организме — белые пятна на ногтях. Чтобы пополнить организм кальцием, по вечерам надо есть творог.

* Известные русские врачи Ф. И. Иноземцев и Ф. Я. Каррель предлагают лечить снятым молоком сердечно-сосудистую недостаточность, бронхит, плеврит, бронхиальную астму, гастрит, подагру, ожирение, болезни почек, печени.

Лучше всего подогреть молоко и пить медленно, маленькими глотками. Холодное молоко, выпитое быстро, превратится в желудке в плотный творожный ком. В результате может появиться изжога.

* При ожирении принимают обезжиренное кислое молоко, сыворотку, пахту, смешав их с 2 ст. ложками жмыха из свеклы. Употреблять смесь нужно в течение 2-3 недель 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

* Молоко обладает мочегонным действием, не раздражает почки и полезно при отеках.

* Водянку лечат петрушкой, сваренной в молоке: 800 г петрушки заливают молоком так, чтобы она была покрыта. Томят в духовке до испарения половины молока, потом процеживают и пьют по 1 ст. ложке каждый час. При отеках надо пить больше простокваши, кефира, а на ночь есть творог без сахара.

* При болезнях печени ежедневно натощак рекомендуется выпивать стакан молока со свежеприготовленным морковным соком (в пропорции 1:1). Для усиления лечебного эффекта завтракать нужно спустя час-полтора после приема смеси. Продолжительность лечения — до выздоровления печени.

* При экземе и кожном зуде делают молочные обмывания, обертывания и ставят компрессы.

* При псориазе в кастрюлю наливают молоко, доводят до кипения, держат на небольшом огне 3-5 минут. Затем переливают молоко в другую посуду, а белый налет, оставшийся на стенках кастрюли, собирают и смазывают им больные места.

* При бронхите нужно пить молоко с боржоми. Таким способом можно справиться даже с застарелым бронхитом. Просто разогрейте 1/2 стакана молока (оно должно быть горячим) и добавьте в него столько же боржоми — лекарство готово. Пить его надо по 1/3 стакана 3 раза в день до еды и лечиться до исчезновения бронхита.

* При разных глазных болезнях закапывают по 2-3 капли теплого парного молока 3 раза в день и смазывают им веки.

Как продукты влияют на пищеварение

*** Послабляющее действуют:** сырые овощи и фрукты, орехи, шпинат, бобовые (стручковые), кукуруза (вареные зерна или крупа), пиво, молоко, кофе, сахарозаменители (сорбит).

*** Закрепляющее действуют:** сухари, хрустящие хлебцы, белый хлеб, картофель, сухой сыр, шоколад, красное вино.

*** Вздутию кишечника способствуют:** свежие фрукты, сырые овощи, некоторые сорта капусты (зеленая, белая, красная), бобовые, орехи, чеснок, лук, пиво, напитки с углекислым газом, молоко, сорбит, грибы.

*** Уменьшают зловонный запах:** зеленый салат, шпинат, петрушка, брусника, черника, йогурт.

*** Уменьшают вздутие кишечника:** брусника, черника, йогурт, укропный чай.

При подагре

* Измельчите 200 г чеснока, 300 г репчатого лука и соедините с 0,5 кг размятой клюквы. Все тщательно перемешайте и настаивайте в сосуде с плотно закрытой крышкой в темном месте в течение суток. Затем к этой смеси добавьте 1 кг меда и еще раз все тщательно перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

* Измельчите 300 г репчатого лука, добавьте 100 г меда и 600 мл белого сухого вина. Настаивайте не менее 2 суток в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, затем процедите. Принимайте по 2-4 ст. ложки в день.

* Измельчите 5 крупных зубчиков чеснока и половину луковицы. Срежьте лист алоэ (лучше всего взять алоэ, у которого много колючек), возьмите кусочек пчелиного воска (размером с перепелиное яйцо) и сложите все в кастрюлю. Добавьте в смесь 1 ст. ложку топленого сливочного масла, поставьте на медленный огонь и варите до закипания. Затем выдержите еще минуту, снимите с огня и все как следует растолките и перемешайте. Охладите и наложите на ночь на больное место в виде компресса.

* Возьмите 3 головки чеснока и 4 лимона, из лимонов удалите косточки, чеснок почистите и все пропустите через мясорубку. Массу залейте 7 стаканами кипятка, перемешайте, настаивайте сутки, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 1 раз в день перед едой.

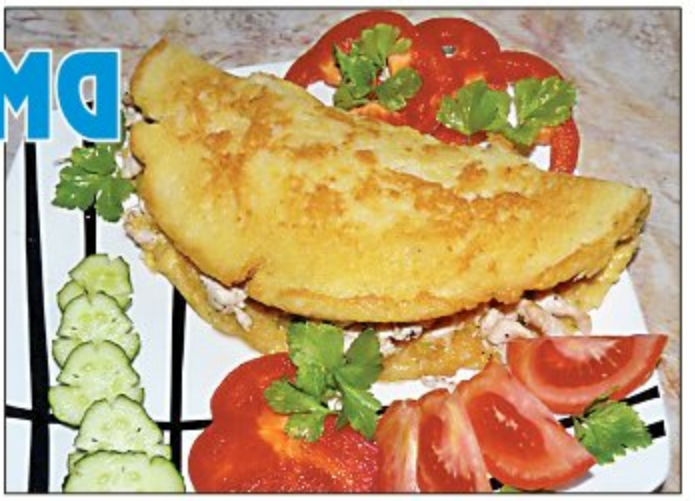
* Сварите репу, разотрите ее в кашицу и прикладывайте к больным местам.

* Ягоды земляники засыпьте сахаром в соотношении 5:1, настаивайте 5 часов, процедите. Сок храните в эмалированной посуде и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Авось поможет

ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ СТАРОЕ ПОЖЕЛТЕВШЕЕ СВИНОЕ САЛО ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ И ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО МЕДА. ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К БОЛЬНЫМ МЕСТАМ В ВИДЕ КОМПРЕССА.

Обедаем дома



КУРОЧКА В «АЖУРЕ»

400 г филе куриной грудки, 4 картофелины, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 200 г сыра, зелень петрушки, укроп, соль, перец.

Опробовала необычный рецепт — блюдо оказалось похожим на чебурек. Куриную грудку нарезала пластинами, отбила, посолила, добавила специи и обжарила до готовности на сухой сковороде. Готовые кусочки выложила на тарелку. И занялась «ажуром». Четыре крупные картофелины очистила и натерла на крупной терке. Хорошенько отжала, смешала с мукой, яйцом и солью. Это картофельное тесто выкладывала на сильно разогретую сковороду, смазанную маслом, чтобы получилось что-то вроде блина. Когда одна сторона подрумянилась, перевернула блин и присыпала подрумяненную сторону тертым сыром, смешанным с рубленой зеленью. На половину блина положила кусочек курицы и накрыла второй половиной. Потом обжарила сложенный пополам блинчик с курино-сырной начинкой с обеих сторон до румяной корочки.

И. Н. Новикова, Воронежская обл.

ПИРОГ С БРЫНЗОЙ

По 250 г кислого молока и брынзы, 4 яйца, 14 ст. ложек муки, 5 ст. ложек сливочного или подсолнечного масла, 1/2 чайн. ложки соды.

Хорошо взбейте молоко с яйцами и питьевой содой, добавьте тертую на крупной терке брынзу, разогретое сливочное или подсолнечное масло и муку. Тесто хорошо вымешайте (не меньше 8-10 минут), выложите на противень, запекайте в духовке на сильном жару. Пирог лучше подавать к столу с пылу-жару.

Е. Бакалова, Одесса

ЧУДО, ЗАПЕЧЁННОЕ С САЛОМ

5-6 картофелин, кусочек свежего или копченого сала.

Картофель в кожуре хорошо вымойте, надрежьте его пополам, но не до конца. Положите внутрь кусочек свежего сала и размятого чеснока, заверните в фольгу и запекайте в духовке 20-25 минут.

Меню для диабетиков

СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

600 г филе свинины (предварительно надо снять весь жир), 2 чайн. ложки соли, по 1 чайн. ложке черного молотого перца и имбиря, 2 луковицы, 2 кислых яблока, 70 г чернослива без косточек.

Мясо разрежьте на 4 порции, натрите солью и специями. Каждый кусок заверните в фольгу вместе с половинками чернослива, четвертинками луковиц и яблок, очищенных от семян. Запекайте в духовке примерно час при 165°С.

ГАРНИР ИЗ ТОПИНАМБУРА

Запеките клубни овоща на костре, в мангале или духовке, завернув в фольгу. Затем вытащите, подсолите, полейте маслом и подавайте горячим к рыбе или мясу.

САЛАТ

1 порция: 40 г топинамбура, 30 г моркови, 40 г яблок, 40 г капусты, 20 г листьев молодой мокрицы.

Натрите на мелкой терке топинамбур, морковь и яблоки. Нашинкуйте свежую капусту, добавьте мокрицу. Половинку лимона порежьте на мелкие кусочки вместе с кожурой. Все перемешайте, посолите, охладите.

ВИНЕГРЕТ

3 порции: 600 г топинамбура, 200 г моркови, 100 г свеклы, 300 г квашеной капусты, 100 г репчатого лука, 200 г консервированного зеленого горошка.

Отварите топинамбур, морковь и свеклу, остудите и порежьте кубиками. Лук нарежьте полукольцами. Все смешайте, посолите, полейте нерафинированным льняным или подсолнечным маслом.

И. А. Бычкова, диетолог

Для сердечников *...и не только*

Свёкла — царица на столе

БОРЩ С УШКАМИ

1 отварная свекла, 2 средние картофелины, 1 морковь, 150 г корня сельдерея, 100 г корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1-2 зубчика чеснока, лавровый лист, мелко нарезанная зелень.

Ушки. Для начинки: 300 г свежих или замороженных грибов, 1 большая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, перец, соль.

Для теста: 1,5 стакана муки (плюс немного для раскатки), 50 мл воды, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Отварите грибы в 1,5 л подсоленной воды, откиньте на дуршлаг. Грибной бульон сохраните. Приготовьте начинку: мелко нарежьте лук, обжарьте его на растительном масле, добавьте мелко нарубленные грибы, жарьте еще 3-4 минуты, посолите. Замесите тесто для ушек, раскатайте его в тонкий пласт на подпыленной мукой доске. Порежьте тесто на квадратики размером 5х5 см. Распределите начинку, сложите каждый квадратик по диагонали, защипывая края, а затем два конца треугольника слепите вместе. Получатся почти пельмени, но с остреньким краем. В кипящий бульон из-под грибов положите нарезанный кубиками картофель. Обжарьте в масле нарезанные лук, морковь, сельдерей и петрушку, добавьте в бульон. В конце варки добавьте тертую вареную свеклу, чуть сдобренную уксусом (чтобы не потеряла цвет), и раздавленный чеснок. Положите лавровый лист и дайте покипеть 1 минуту. Ушки отваривайте отдельно в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Разложите по тарелкам, залейте борщом. Подавайте, добавив свежую зелень и сметану.

ХЛЕБНАЯ ЗАПЕКАНКА

200 г ржаного хлеба, 1 отварная свекла, 1 яйцо, сметана, панировочные сухари.

Нарежьте хлеб ломтиками толщиной 0,5 см. Слегка смочите их водой и уложите на смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду. Свеклу натрите на терке, распределите сверху хлеба, накройте оставшимися ломтиками, залейте одним яйцом и поставьте в духовку на 40 минут. Подавайте со сметаной.

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

8 корнеплодов средней величины, 250 г нежирного мясного фарша, 1/4 стакана отварного риса, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 250 г сметаны, соль и перец — по вкусу.

Свеклу вымойте, испеките в духовке, очистите. Затем выньте часть мякоти, чтобы получились «чашечки». Мясной фарш соедините с рисом, посолите. Наполните «чашечки» фаршем, положите их на сковороду со сливочным маслом и запекайте в духовке 20 минут. Подавайте со сметаной.

ОВОЩНАЯ ИКРА

Отварная или печеная свекла, сахар, лимон, растительное масло.

Свеклу пропустите через мясорубку или измельчите блендером, добавьте сахар, масло, лимонный сок, мелко натертую цедру лимона (для пикантности). Все перемешайте, выложите в кастрюлю и прогревайте на небольшом огне 5-10 минут, постоянно помешивая.

САЛАТ «ЯБЛОЧКО»

100 г отварной свеклы, 100 г сочных яблок, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар, лимонный сок — по вкусу, мелко нарубленная зелень петрушки и кинзы.

Натрите свеклу и яблоки на крупной терке, добавьте сметану и зелень. Все перемешайте, добавив по вкусу соль, сахар и лимонный сок.

* Свекла полезна для сердца — в ней много кальция и калия.

* По содержанию аминокислот свекла опережает другие овощи, а по количеству легкоусвояемого железа и цинка она не имеет себе равных.

* Свекла — источник органического калия и хлора, которые помогают очень мягко, деликатно очистить организм.

* В этом овоще содержатся клетчатка, пектин, разные витамины.

* В свекле есть сапонины, связывающие холестерин в кишечнике. Поэтому людям, у которых повышен уровень холестерина, стоит почаще включать свеклу в свое меню.

* Свекла богата йодом, который так нужен для здоровья щитовидной железы, укрепления памяти и поддержания работоспособности.

* В свекле также есть и фолиевая кислота, влияющая на кроветворение. Целебны не только корнеплоды, но и молодая ботва. Словом, все в свекле полезно людям любого возраста: и детям, и взрослым.

ГОТОВИМ КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС

700 мл рыбного бульона, 2,5 ст. ложки растительного масла, 1,5 ст. ложки муки, 80 г изюма (без косточек), 1/2 лимона, сахарный песок и соль по вкусу.

Муку обжарьте на сливочном масле до коричневого цвета, разбавьте ее рыбным бульоном и проварите в течение часа. Затем процедите, заправьте сахарным песком, свежеотжатым соком лимона и еще раз вскипятите. Изюм переберите, промойте и добавьте в соус. Положите несколько тонких ломтиков лимона без зерен и немного прогрейте.

ПУДИНГ «СУГРОБ»

1 стакан молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 желток, 1 чайн. ложка сахара, 15 г сливочного масла, фрукты для украшения.

Манку сварите, добавьте сахар, желток, масло и все хорошо перемешайте. Полученную смесь выложите в формочку, смазанную сливочным маслом, и поставьте в холодильник. Через 2-3 часа выложите на тарелку и украсьте фруктами.

СОЛИМ РЫБУ

Смешайте 2 ст. ложки тертой цедры лимона, 150 г морской соли и 75 г сахара. Выложите в лоток 1/3 смеси, на нее поместите 400 г филе семги или любой другой мясистой рыбы (кожа рыбы должна быть наверху) и посыпьте его оставшейся смесью, 2 ст. ложками горошин черного перца. Нарежьте тонкими ломтиками 2 неочищенных апельсина, выложите их на рыбу, накройте форму фольгой, затем разделочной доской и поставьте в холодильник на 2 дня (рыбу переворачивайте каждые 8 часов).

На скорую руку

Болтунья из яичных белков и картофеля. 1/2 чайн. ложки растительного масла, 2 картофелины, 100 г репчатого лука, 1,5 стакана взбитых белков, 1/2 чайн. ложки соли, 1/4 чайн. ложки черного молотого перца.

В сковороде нагрейте масло на среднем огне. Лук и картофель порежьте кусочками, выложите на сковороду. Готовьте 8 минут или пока картофель не прожарится. Влейте взбитые яичные белки, посолите, поперчите и, постоянно помешивая, готовьте 3 минуты или больше, пока белки не схватятся.

Как там у них?

Ни дня без риса

Без риса в Японии не садятся за стол ни взрослые, ни дети. Готовые рисовые блюда можно купить в любом супермаркете. На этих рисунках вы видите одну порцию еды, которую японские мамы дают детям в школу, а мужьям на работу. Безликий комочек риса в пластике японские женщины больше не хотят покупать. И производители еды приходят им на помощь, выпуская такие вот красиво и затейливо оформленные обеды из риса и овощей.

Домашние хитрости

ОКНА БЛЕСТЯТ ОТ ШАМПУНЯ

Моя подруга моет окна так: наливает в тазик воды и туда добавляет немного любого шампуня. Помыла, вытерла насухо — и все. А перед этим просто сухой тряпочкой стирает со стекол пыль. У нее всегда окна блестят.

Светлана Михайловна, Самара

МЫШИ БОЯТСЯ ЧЕРЁМУХИ

С холодами хитрые полевые мыши бегут в дома и грызут все, что попадется. Я уже четвертый год избавляюсь от них на даче с помощью веток черемухи: разбрасываю их по всему дому и в погребе. Помогает!

Наталья Ветрова, Оренбург

В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕПРИЯТНО ПАХНЕТ...

Я борюсь с запахом с помощью лимона и соды. Беру половинку лимона, отжимаю немного сока и посыпаю срез содой. Ставлю лимон на ночь в холодильник — и к утру никакого запаха. И еще один секрет: перед тем как начать резать или чистить свеклу, смажьте руки каплей-другой подсолнечного масла. Потом останется только помыть руки под краном.

Леонид Назаров, Ижевск

ЯЙЦА В ФОЛЬГЕ НАДО ВАРИТЬ

Моя бабушка Вера даже яйца варит, завернув их в фольгу, и они не лопаются. Еще заворачивает в нее все вместе — окорочка, картошку, сосиски, овощи, затем выкладывает в глубокую форму для выпечки, подливает немножко холодной воды и ставит в духовку. Получается очень вкусно.

Лена, Иркутская обл.

ЕСЛИ ЦВЕТЫ НЕ ХОТЯТ РАСТИ

Когда сажаете или пересаживаете цветы, засыпьте слегка дно горшка землей и положите сверху свежую голову или плавники рыбы. А затем, присыпав подкормку, продолжайте посадку растений, как обычно. Вреда никакого не будет, а ваши любимцы будут довольны.

Ж. В. Киселева, Гомель

ЧТОБЫ, РАБОТАЯ В САДУ, ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ СЛУЧАЙНЫХ ПАДЕНИЙ ИЗ-ЗА НЕУСТОЙЧИВОСТИ СООРУЖЕНИЯ, «ОБУЙТЕ» ЛЕСТНИЦУ В СТАРЫЕ ГАЛОШИ.

Украшаем сад

Принесите из леса ствол березы, достаньте из кладовки инструменты — ножовку, топор, молоток, дрель, плоскогубцы — и принимайтесь за работу. Туловище сделайте из полена, ноги и руки — из веток. Чтобы кукла была больше похожа на девочку, «скроите» юбку: отпилите от березы еще одну часть туловища и присоедините ее к первой вместе с крышкой от ведра из-под водоэмульсионной краски и куском полиэтилена. Ноги и руки прикрепите с помощью гвоздей по бокам туловища так, чтобы они вращались. Волосы из бересты превратят куклу в натуральную блондинку. И можете посадить ее на скамейку в своем саду.

Проверено на себе

Лечить от грибка на стопе надо не только ноги, но и заражённую им обувь

Как быть с обувью? Носить сапоги, в которых ходили до лечения, нельзя, а купить новые не хватает денег... Действительно, лечить нужно не только ноги, но и зараженную грибком обувь. Обработайте всю обувь, лучше это делать 1-2 раза в неделю.

* Смочите кусочек марли водным раствором формалина или уксусной кислоты и протрите обувь внутри, особенно стельки, складки и швы. Каждую пару положите в полиэтиленовый пакет, завяжите и оставьте на 2-3 часа. Затем хорошо проветрите — и через сутки обувь можно носить. Не беспокойтесь: кожа выдержит такое испытание и не потеряет вида.

* Можно воспользоваться и другим способом. Наденьте резиновые перчатки и протрите обувь изнутри 40%-ной уксусной кислотой. С резиновыми шлепанцами хлопот меньше: погрузите их на полчаса в раствор хлорамина (продается в аптеке).

* Если у вас ногтевой грибок, обмакните ватный тампон в спиртовую настойку прополиса и приложите к больному ногтю. Процедуру делайте ежедневно, пораженный ноготь сойдет, а на его месте вырастет здоровый.

Наталья Кононова, Смоленск

Для вас, мадам

Уборка в доме

Ищем помощников!

«РАБОТАЮ, РАБОТАЮ ПО ДОМУ, А ОТ МУЖА И ДЕТЕЙ НИ ПОМОЩИ, НИ БЛАГОДАРНОСТИ», — ЧАСТО ЖАЛУЮТСЯ ЖЕНЩИНЫ. НО ВЕДЬ ТАК И ДОЛЖНО БЫТЬ.

1 **Поручая мужу и детям домашнюю работу, выражайтесь точнее.** Назначение женщины — сделать жилье удобным для семьи, а назначение мужчины — осваивать окружающее пространство. Это не значит, что дом и удобство ему не нужны, просто представление о комфорте у них другое. Например, оказавшись в отеле, женщина обращает внимание на мелочи: как висят шторы, есть ли коврики, протерта ли пыль. Причем все это видит сразу, в считанные секунды. В глаза мужчине бросаются две вещи — кровать и телевизор. Если они есть, то это отличный номер. Такое же отношение к порядку и у детей. Они слишком эмоциональны, чтобы замечать детали. У девочек аккуратность со временем может развиться и сама, а вот у мальчиков — нет. Так что помогите своим домашним приобрести это качество. Поручая какую-то домашнюю работу, выражайтесь точнее. Например, что под словами «убраться на столе» вы имеете в виду разложить книги, а не свалить их в ящик стола. Аккуратность мужчинам и детям не очень понятна.

2 **Не стойте над душой, давая указания.** Ограничивайте домашний труд по времени. Женщина может смахнуть пыль, протереть пол, разложить вещи, сварить суп, при этом глядя телевизор или говоря по телефону с подругой. Ни мужчины, ни дети такими способностями не обладают. Вы превратите их жизнь в ад, если будете требовать постоянного поддержания порядка. «Повесь одежду в шкаф», «Сложи всю демисезонную обувь в коробки» — так им понятнее. И поставьте жесткие временные рамки. «Я приду через 15 минут, чтобы все было в порядке», — так говорят воспитатели в детском саду, когда нужно, чтобы все игрушки оказались на своих местах. Но точно так же можно заставить убраться и подростков, и мужчин. Секрет в том, что вы не стоите над душой, давая указания ежесекундно.

3 **Мужчины любят соперничать: кто быстрее?** Этой уловкой просто грех не воспользоваться, если у вас есть сыновья. Не сомневайтесь, они вместе с папой устроят такие соревнования, что запросто переделают все домашние дела на неделю вперед. Мужчины любят соперничать. Конечно, победителями должны стать все.

Как заставить домашних что-то сделать по дому? Просто попросить обычным, спокойным и доброжелательным тоном, без сарказма и тяжелых вздохов. Это дает ощущение значимости, незаменимости, что в семейных отношениях очень важно. Благодарите и хвалите домашних за любой своевременно убранный предмет одежды или вымытую чашку.

4 **Вы начинаете читать нотации** типа «Да вы же никогда чашки за собой не уберете, я уже столько лет за вами чищу все подряд...» Засеките: примерно на третьей минуте вашей речи домашние отключаются и перестают вас слышать. Они не виноваты, так устроено внимание человека.

Г. В. Рязанова, семейный психолог

МЫТЬЕ ПОЛОВ ЗАНИМАЕТ 70 ЧАСОВ В ГОД. ЭТО К ВОПРОСУ О ТОМ, ЧТО ДОМОХОЗЯЙКА ЦЕЛЫМИ ДНЯМИ «СИДИТ» ДОМА. А ЕЙ И ПРИСЕСТЬ-ТО ДРУГОЙ РАЗ НЕКОГДА.

На кухне

● **Когда печешь сладкие пирожки, начинка часто вытекает и начинает гореть. Как этого избежать?** Начинка вытекает, потому что расходятся швы на пирожках — из-за плохой склейки. Смазывайте края яйцом, а затем скрепляйте друг с другом. Остатком яйца покройте пирожки — они получатся румяными и блестящими.

● **Как определить, что плесневелый сыр и вправду не испортился?** Если на сыре появилась слизь, выбросьте его. Не храните благородный продукт в полиэтиленовых пакетах — лучше в вощеной бумаге или коробочке, в которой он продавался: сыр должен дышать.

● **Не знаете, как правильно варить суп — под крышкой или без нее? Всегда варите его без крышки.** Суп нуждается в постоянной опеке, его нельзя накрыть и забыть на полчаса. Иначе вы получите неаппетитное варево. Только без крышки сваренный бульон, как и уха, будет прозрачным и вкусным. Пену надо постоянно снимать. Когда варите суп под крышкой, на ней накапливается не только пена, но и испарения, которые капают в кастрюлю. Это нарушает процесс.

Почему у кошки перхоть?

У нашей кошки появилась перхоть. Пытались вычесывать ее, но это помогает плохо. Шерсть у кошки черная, и перхоть очень заметна. Чем это может быть вызвано и как избавить животное от перхоти?

И. Н. Рахманова, Орел

Состояние шерсти кошки прямо указывает на ее здоровье. У здоровой кошки шерсть густая, блестящая и лежит гладко. Сухая, взъерошенная шерсть, как и перхоть на ней, сигнализируют о том, что с кошкой не все в порядке.

Причинами могут быть: кожные паразиты (клещи, вши, блохи); частое купание в хлорированной воде шампунями; неправильное расчесывание; аллергический дерматит или авитаминоз из-за неправильного питания; слишком теплый и сухой воздух в квартире, где живет кошка (он сушит шерсть и кожу); нарушение обмена веществ; стрессы.

Учтите все эти факторы и постарайтесь их исключить. Перхоть у кошек часто появляется из-за отсутствия в пище жиров, поэтому добавляйте ежедневно в корм животного 1 чайн. ложку кукурузного или растительного масла. Они благотворно влияют на кожу и шерсть.

Если необходимо искупать кошку, пользуйтесь только специальным шампунем, не содержащим щелочи.

И. О. Рыжков, ветеринар

На каждый день

Пригодится

Как нас обманывают в магазине

* На каждый продукт здесь есть справки, сертификаты и гарантийные документы. Покупателей в супермаркетах обманывают не так нагло и систематически, как на рынке, но и здесь невнимательный человек может получить по полной программе. Супермаркеты пытаются всеми способами продать товар с истекающим сроком годности. Раньше такие продукты вывозили на свалку, сейчас пытаются продлить срок их годности. Часто просроченную еду заново упаковывают и выставляют на прилавок. Каждый отдел магазина имеет право списывать определенное количество продуктов, к примеру, только 3 пакета молока. Если вечером на прилавке осталось 4, виноват продавец. Он должен продать это молоко любой ценой, и здесь в ход идут различные уловки.

* Срок годности сосисок в вакуумной упаковке истек 3 дня назад? Полиэтилен вздулся? Сосиски протухли? Настоящую дату стирают ацетоном. Иглой от шприца делают небольшую дырочку в недоступном месте. Воздух спускается, прикрепляется наклейка с названием магазина, с датой упаковки, и сосиски отправляются на прилавок. Просроченные сосиски можно отличить на ощупь. Если вакуумная упаковка влажная, с нее капает сок, значит, сосиски далеко не первой свежести.

* Просроченная колбаса идет в нарезку. Ее упаковывают прямо в магазине и ставят на этикетке новую дату — в этом весь фокус. А мы думаем, что это день изготовления — на самом деле дата упаковки. Когда колбаса была изготовлена, теперь не узнает никто. Лучше выбрать на прилавке батон колбасы, а потом попросить продавца его нарезать и упаковать.

* Многие покупатели уверены: срок годности указывается с запасом и просроченные на день-два продукты еще можно есть. На самом деле это последний день срока годности. С этого момента продукт становится все более опасным, никакого запасного срока годности продуктов не существует.

* В крупных супермаркетах обвешивают ничуть не меньше, чем на уличных базарах, только технология более виртуозная. Например, в отделе замороженных продуктов покупателям продают лед по цене креветок. В упаковку обычным шприцем закачивают воду — столько, насколько хватит совести, поэтому упаковку замороженных продуктов нужно посмотреть на свет. В пакете лед и грязные подтеки? Значит, вам пытаются продать воду.

* Внимательно читайте этикетки, состав и срок годности. Не стесняйтесь просить у продавца сертификаты и гарантийные документы.

* Качественный фарш не может быть дешевле мяса, ведь его цена складывается из стоимости мяса плюс затраты на изготовление.

* Перед покупкой мяса осмотрите кусок со всех сторон. Если цвет неоднородный, значит, его красили фуксином.

* Тушку курицы возьмите в руки. Если кончики пальцев слегка пощипывает, значит, ее отбеливали хлором.

■ Тушку курицы возьмите в руки. Если кончики пальцев слегка пощипывает, значит, ее отбеливали хлором. ■ Перед покупкой мяса осмотрите кусок со всех сторон. Цвет неоднородный? Значит, его красили...

4 товара Мегги молл всего за 99 р.

Пожалуйста, выберите 4 товара* из списка:

РЕКЛАМА С 12

КУХНЯ

1

2

3

КОМФОРТ

4

5

6

КРАСОТА

7

8

9

ЗДОРОВЬЕ

10

11

12 Эфирные масла

* Опрос. Предложенный перечень товаров в указанном рекламном макете не является товарным предложением и публичной офертой. Товары, представленные со скидкой, не предназначены для продажи в данный момент. Данный рекламный макет распространяется организатором с целью определения потенциально возможного спроса на представленные товары.

На правах рекламы.

\+ Ваш новый каталог **БЕСПЛАТНО!**

\+ **СЮРПРИЗ*** за ответ в течение 10 дней!

Чтобы воспользоваться предложением...

БЕСПЛАТНАЯ ЛИНИЯ ПО РОССИИ:

8-800-200-96-27

Или заполните и пришлите этот купон

мегги молл

СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУПОН

Заполните и отправьте по адресу: ООО «Почта Сервис», 140961, Московский АСЦ, а/я 34.

☐ **Да,** я хотел(а) бы заказать 4 товара за 99 р. и указываю их номера: ◯◯◯◯

Я хочу получить новый каталог «Мегги Молл» и **СЮРПРИЗ***.

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: |_|_| |_|_| |_|_|_|_| (число, месяц, год)

Почтовый индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

Тел.: |8| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

E-mail: _____ Ваша подпись _____

Код акции: 03.5848.68.79.1

01085501

Настоящим я даю согласие ООО «Почта Сервис» (ОГРН 1057746021155, 127018, Москва, ул. Сущевский Вал, д. 9, стр. 1), на обработку и использование моих персональных данных для отправки мне информационных материалов.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

27 лет, инвалид II группы (эпилепсия). Хочу познакомиться с мужчиной-инвалидом с таким же заболеванием.

Светлана Савина, ул. Суховская, 25, Кемерово, 650004

***

32 года, рост 165 см. Скромная, добрая, без детей. Люблю природу, ловить рыбу и ходить за грибами. Живу с родителями. Для серьезных отношений хочу познакомиться с добрым, порядочным, работающим мужчиной.

В. П. Лопатина, д/в, Химки, Московская обл., 141407

***

40 лет, инвалид I группы (ДЦП). Ищу мужчину-инвалида, моего возраста или постарше, для совместной жизни. Любителей выпить прошу не беспокоить. Проживание желательно у меня.

Татьяна Александровна Фомина, ул. Курганная, 157а, Майкоп, Республика Адыгея, 358000

***

43 года, рост 155 см, работаю. Для создания семьи познакомлюсь с несудимым, неленивым мужчиной, без материальных проблем, чтобы мне стал хорошим мужем, а моим приемным детям отцом.

Без подписи, д/в, г/п, п/п 0701 625378, Ипатово, Ставропольский край, 356600

***

47 лет, рост 160 см. Добрая, порядочная, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, честным, отзывчивым мужчиной, уставшим от одиночества. Надеюсь встретить свою половинку, хотя и возраст уже немолодой, но все равно хочется, чтобы рядом был надежный, добрый, искренний человек.

Без подписи, д/в, п/п 20 07 924918, Бобров, Воронежская обл., 397700

***

50 лет, рост 158 см, вес 60 кг, спокойная, немного стеснительная, русская, православная. Люблю природу и животных. Хочу любить и заботиться о человеке 54-62 лет, который относился бы ко мне с уважением. Пьющих, судимых и альфонсов прошу не беспокоить.

Нонна Курдина, а/я 2265, Пенза, 440034

***

53 года, рост 160 см, есть свое жилье. Познакомлюсь с мужчиной 50-55 лет, ростом до 170 см. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не писать.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

***

56 лет, рост 154 см, вдова, средней полноты. Живу в сельской местности, веду небольшое хозяйство — 6 соток земли во дворе. Люблю готовить, печь, вязать, но одиночество съедает. У детей свои семьи. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным мужчиной 60-65 лет, несудимым, не альфонсом, чтобы в трудную минуту мог подставить свое плечо и протянуть руку помощи.

Людмила Жиданова, д/в, п/уд. 334223892, с. Безопасное, Труновский р-н, Ставропольский край, 356192

***

60 лет, рост 157 см. Стройная, без вредных привычек, работаю руководителем. Хочу познакомиться с мужчиной, близким по возрасту и уму, пока для дружбы. Пьющих, «сиротинушек», живущих за счет женщин, и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Т. Я. Титова, д/в, Ессентуки, Ставропольский край, 357600

***

Не так давно у меня случилось несчастье: в драке убили сына, и со своим горем я осталась одна. Гложут тоска и одиночество. Может, улыбнется мне счастье на старости лет?.. Мне 60 лет, выгляжу на 10 лет моложе, рост 167 см, вес 70 кг, вдова. Стройная, приятной внешности, без вредных привычек. Ищу мужчину не старше 63 лет, приятной внешности, без материальных проблем и вредных привычек, нежадного. Желаю всем удачи и здоровья в новом году.

Л. В. Моисеева, ул. Ленина, 56/44, Фролово, Волгоградская обл., 403540

***

61 год, вдова, без вредных привычек. Одиноко в большом, холодном городе. Недавно умерла моя любимая подруга. Хочется найти хорошего человека.

Стало пошаливать здоровье, особенно зимой: аллергия, ринит. Может, удастся еще погостить там, где теплее. В молодости жила в Алма-Ате. Обузой не буду. Спокойная, люблю людей, животных и природу. Не выношу одиночества. Родственников, кроме дочери и внука, нет, но у них своя жизнь. Судя по письмам в «Айболите», на мужчин надежды нет. Может, со мной захочет познакомиться одинокая женщина и пригласить к себе? Живу в надежде изменить в лучшую сторону свою и еще чью-то жизнь... Будьте здоровы!

Л. И. Иваницкая, ул. 26 Бакинских Комиссаров, 13, кв. 133, Красноярск

***

Болячки одолевают, а помочь некому. Муж погиб, детей нет. Так и живу одна — и за мужика, и за бабу. Жили мы с мужем душа в душу, с полуслова понимали друг друга. Но вот его не стало, и все оборвалось... Может, найдется добрый, чуткий человек с умелыми руками, ведь жизнь еще не кончилась. Шью, вяжу, вышиваю, неплохо готовлю.

Свое гнездо
Я строила сама.
Тупая тяжесть
Совмещалась
С дикой болью...
Зачем несправедлива
Так судьба?
И мокрое от слез
Кровати изголовье...

Желаю всем добра и веры в светлое будущее! Очень надеюсь.

Надежда Афанасьевна Кириллова, Голубая бухта, 47, кв. 36, Геленджик, Краснодарский край, 353460

***

63 года, инвалид III группы по общему заболеванию. Живу одна. Уже не раз публиковали мое письмо в рубрике «Познакомимся?». Писали мне женихи. Каждый звал к себе жить, а мне бы хотелось, чтобы будущий муж приехал ко мне. Сложно мне по России мотаться. Здесь уже все обустроено для жизни. Желающих переехать в нашу глушь не было. Правда, пообещал один приехать из Ленинградской области отдохнуть, порыбачить, собрать лечебных трав, чтобы увезти их с собой. Дал понять, что я ему со своими заботами не нужна. Я подумала и отказала ему в приеме у себя дома. Вот так и живу одна. Никому и ничему не верю. Дай бог счастья другим женщинам!

Любовь Петровна Киргеева, ул. Центральная, 4, пос. Фрунзе, Красногорский р-н, Алтайский край, 659514

***

67 лет, вдова. Недавно похоронила мужа, с которым прожила всю жизнь. Живу одна. Для дружбы и совместного проживания ищу женщину в возрасте 60-70 лет. Если вам тоже тяжело и одиноко, отзовитесь!

Г. В. Ткачева, д/в, Ставрополь, 355013

***

70 лет, вдова, без детей. Живу на даче одна. Кому негде жить, приезжайте! Хочется иметь преданного, надежного, нежадного друга-мужчину. Я преданная, в беде не брошу.

Мария Султанова, д/в, г/п, Ессентуки, Ставропольский край

***

70 лет, рост 165 см, вдова. Русская, неполная, непьющая, неленивая. Живу одна в квартире. Люблю копаться на грядках. Хожу в лес за грибами и ягодами, делаю заготовки на зиму. Зимой занимаюсь шитьем и вязанием. Дети живут своими семьями. Желаю познакомиться с мужчиной 65-70 лет. Согласна на переезд

Татьяна Макушева, а/я 22/2, Ельники, Мордовия, 431370

***

70 лет, вдова. Хочу познакомиться с непьющим, добропорядочным мужчиной 70-72 лет, не обремененным детьми. Вкусно готовлю, пирожки пеку — пальчики оближешь. Люблю природу. Альфонсов прошу не беспокоить.

Раиса Тимофеевна Демидова, ул. Свободы, 12, кв. 1, Волоколамск, Московская обл., 143602

***

Досмотрю с правом проживания и возьму на содержание одинокого пожилого человека (все равно кого — женщину, мужчину). Порядочность гарантирую. Жду писем от людей, живущих в Геленджике, Сочи, Адлере, Краснодарского края.

Людмила, д/в, п/п 1800 381322, Волгоград, 400059

***

Для Ю. О. Бородина из с. Покойного, Ставропольского края, автора письма «Не могу забыть любимую», 5 лет назад умерла жена («Айболит» №22 за 2010 г.)

Психологи считают, что после тяжелых потрясений должно пройти от 3 месяцев до 1 года. Думаю, что у очень порядочных людей гораздо больше. Я пережила страшное предательство близкого человека, с которым прожила почти 30 лет. Тоже пишу стихи. Если сочтете возможным вести дружескую переписку, откликнитесь! Очень хочется познакомиться с таким замечательным человеком.

Людмила Шалагинова, пос. Ерино, дом 6, кв. 52, Подольск, Московская обл., 142102

Стихи наших читателей

ЧЕМ ПАХНЕТ СЧАСТЬЕ?

Пахнет Новый год сосною,
Сладким апельсином,
За столом сидим семьею
В платьях мы красивых.
А весна тюльпаном пахнет
И цветущим садом,
Солнышка природа жаждет,
Тепла — и большего не надо!
Лето пахнет огурцом
И душистой вишней,
Было счастье мне давно —
Пришло и сразу вышло.
Пахнет дождиком, туманом
И грибом чуть пряно
Осень — прячусь под зонтом
От измороси пьяной.
Живу на свете много лет,
Весной, в жару, в ненастье,
Только не найду ответ:
Чем же пахнет счастье?

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

АРОМАТ ТВОИХ ГУБ

Там роса на бархатные мхи
Капает жемчужинами слез,
В голове слагаются стихи
О воздушной стройности берез.
Там медовый льется водопад,
А ручей прозрачней мотылька!
Там волшебный южный звездопад
Прочертил тропу издалека.
Я напьюсь воды из родника,
Из прохлады бархатного дна.
Ты придешь ко мне издалека,
Мне на плечи руки положив,
Я под шелест шелковых берез
Слушаю, дыханье затаив, —
Ароматом и созвучьем гроз
Зазвенел волшебный твой мотив.
Орион сияет надо мной,
Голова цикадами звенит,
Я, хмельной рассветом и тобой,
Упиваюсь ароматом твоих губ.

Ю. Б. Бородин, с. Покойное, Ставропольский край

Стихи наших читателей

Я ВДОВА, ЖИВУ БЕЗ МУЖА, НО ТАКОГО МНЕ НЕ НУЖНО!

Для Николая Ивановича Боцвенчука из Изобильного, Ставропольского края, автора письма «Женщин полных я боюсь, в этом честно признаюсь» («Айболит» №21 за 2010 г.).

Регулярно читаю «Айболит», заглядываю на страницу «Познакомимся?». Меня поразили ваши стихи и то, что вы ищете женщину без детей. Я старше вас и в невесты не набиваюсь, но попробую вам ответить в стихах, как просите. От поэзии я далека, но кое-какие рифмы пробую писать, иногда получается.

Вам нужна такая дива,
Чтоб стройна была, красива,
Поэтична и скромна,
Да впридачу и умна.
Чтоб душа была и тело,
Чтобы в доме все блестело.
Без детей чтоб и без внуков —
Ну зачем вам эти муки?
Вы детей не заводили,
За собой всю жизнь следили,
Холили себя, любили,
А про заповедь забыли:
Настоящему мужчине
Нужно быть не только в чине,
А наследника «родить»,
Дом построить,
Посадить ну хотя бы деревцо.
И на старости словцо было б вам кому сказать,
Кому сказки рассказать,
Было б с кем попить вам чаю,
И теперь бы не скучали.
Вам воды подали б кружку,
Но без детей нужна подружка,
И не бабушка, не мама...
Женщина ли эта дама?
И какое в жизни дело?
Холила свое лишь тело?
Сладко ела и пила,
А детей не родила.
Да, такие есть на свете:
Не нужны им внуки, дети,
Не свои и не чужие.
Для чего же они жили?
У меня есть внуки, дети,
Их люблю. Никто на свете
Не заменит внуков ласки,
Чистые, как небо, глазки.
И рисунки к дню рожденья
Получать — вот наслажденье!
Могут нас и огорчать,
Но с ними некогда скучать!
...Не хотела вас обидеть,
Но пришлось...
Ведь Бог все видит.
Дом, работа, суета —
Ну не жизнь, а маета.
Так и маетесь на свете,
Коли вам помеха дети!

P. S. Хороших и настоящих мужиков мало, а других нам не надо! Пусть живут с мамами, без внуков и детей. А уж мы как-нибудь будем доживать.

Галина, Ревда, Мурманская обл.

Такая история

Не зовите в гости на неделю

ЭТО ПИСЬМО — МОЯ ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ. ВЕРИТЬ МУЖЧИНАМ БОЮСЬ.

Извините, если письмо будет длинным. Когда-то я неплохо жила, это было в другой, советской жизни. Была своя квартира, и любимая дочка, и мама с отчимом. В 1988 году мир рухнул: 15 февраля дочь погибла на стройке, а через 9 дней угорели мать с отчимом. Потерять за месяц всех близких! Похудела на 10 кг, начала курить. Пьянка меня никогда не привлекала. Может, из-за матери с отцом? Они были спецами в этом деле. Позже родила сына. А в 1993 году пришлось в Душанбе продавать квартиру за копейки и бежать в никуда. Те, кто был в моем положении, поймут. Россия нас «ждала». Это был удар под дых. Жили на току, благо, была весна. Потом сердобольная тетя Варя взяла к себе меня с сыном.

Не буду описывать все беды, тетради не хватит. Когда сын окончил первый класс, решила ехать на заработки в Москву. Сына определила в детский дом, не таскать же его по стройкам. В Москве познакомилась с мужчиной, стали вместе жить. Через 4 года купили дом в Воронежской области. Российского гражданства у меня не было, и дом записали на него. Как же я тогда была счастлива! Сына, конечно, сразу забрала. Но мне до сих пор стыдно перед ним, что лишила его детства. Не судите строго, не могла я тогда по-другому. «Муж» остался работать в Москве, а я сидела дома, потому что работы в селе нет. Сидеть дома — это не значит ничего не делать. Сажала огород, вязала для продажи платки, крутилась, как могла. С гражданским мужем договорились, что он заработает денег на старенькую машину и приедет насовсем. А пока я моталась к нему раз в месяц.

Видимо, ему меня стало мало, ну и нашел другую, моложе на 15 лет. Куда мне до нее! Вы не представляете, что со мной было: я не плакала, а выла от душевной боли, ведь мы уже прожили 9 лет. Потом он приехал, дом заколотил, а нас с сыном выкинул на улицу. И опять мы с сыном бомжи. Только теперь мне уже 51 год и очень тяжело найти работу. Сейчас сын работает в Липецкой области. Но я не думаю, что он там разбогатеет настолько, чтобы мы купили дом.

Помогите нам, люди! Я не стремлюсь выйти замуж. Боюсь верить мужчинам, они умеют делать больно. Но у меня есть мечта: жить в теплых краях, ведь я родилась в Таджикистане и к зиме привыкнуть не могу. Я бы с удовольствием ухаживала за бабушкой или дедушкой, но лишь бы было где работать. Нынешняя хозяйка установила срок: освободить жилье до весны. А моего сына она вообще на порог не пускает. Обиделась, что ему ее дочь не понравилась. Помогите нам, пожалуйста. Сыну 20 лет, но профессии нет. Любит возиться с машинами. Но на первое время сойдет любая работа, лишь бы платили. Мы не аферисты. А может, мне решится написать мужчина моих лет или постарше? Прошу только: не зовите в гости на неделю, чтобы лучше узнать. Я не могу бросить работу, так как работаю на хозяина ночным сторожем, без выходных дней, а терять работу в зиму — трагедия. И еще одна помеха для общения: нет у меня лишних денег на дорогу. Зарплата 5 тысяч рублей, далеко я на ней не уеду.

На всякий случай о себе. Рост 172 см, вес 75 кг. Не инвалид, но если напишет такой, отвечу. Не транжира, не грязнуля, хорошо готовлю, вяжу. Сидевших в тюрьме прошу не писать. И еще одна просьба: вложите в письмо конверт с вашим адресом.

P. S. Это письмо — последняя надежда на нормальную жизнь.

Н. П. Новикова, д/в, г/п, Борисоглебск, Воронежская обл., 397160

МУЖЧИНЫ

Никогда не читал «Айболит». А тут смотрю: у мамы стопка «Айболита», ну и зачитался... Прикольно. Обещаю: женюсь — буду выписывать. Только помогите найти для брака ту единственную мусульманку, которую давно жду. Мне 30 лет, женат не был. Работаю, есть машина, жилье.

Рафаэль Рафальский, д/в, ст. Качалино, Иловлинский р-н, Волгоградская обл., 403080

***

Мои племянники — Андрей (30 лет) и Алексей (29 лет) — очень скромные, несмелые и застенчивые парни. А ведь уже пора жениться! Руки у них золотые. Старший — Андрей — разбирается в радиотехнике, сможет починить любой утюг или магнитофон. Второй — Алексей — больше по строительству. Летом пристроили коридор, крышу — все своими руками сделали, молодцы. Найти бы им добрых, порядочных жен!

Алексей Анатольевич Михеев, ул. Советская, 49, р. п. Исса, Пензенская обл., 442710

***

Мне 31 год, инвалид II группы. Работаю на заводе, веду здоровый образ жизни. Живу с родителями-пенсионерами в частном доме со всеми удобствами. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 24-30 лет, без вредных привычек и высшего образования, желательно проживающей в Черноземье.

Без подписи, а/я 5, Воронеж, 394074

***

35 лет, инвалид детства II группы. Женат не был, детей нет. Обыкновенный русский парень. Живу в деревне с мамой и бабушкой. Не пью, не курю. По возможности помогаю по дому. Надеюсь познакомиться с девушкой 30-40 лет, можно с инвалидностью, согласной на переезд ко мне.

А. В. Сахацкий, ул. Горького, 140, Знаменка, Орловская обл., 303520

***

Мне 37 лет, рост 175 см, вес 75 кг. По характеру мягкий и уравновешенный. Не пью, не курю. Учился на массажиста. Познакомлюсь с русской женщиной 25-40 лет, не склонной к полноте, желательно без жилищных проблем. Если есть ребенок, буду рад ему.

Евгений, а/я 12, Нальчик, КБР, 360024

***

45 лет, инвалид II группы, не женат. Без вредных привычек, по характеру мягкий, нескандальный. Ищу свою половинку до 50 лет, желательно из Ставропольского края, инвалида II-III группы, не склонную к полноте. Если есть ребенок, буду ему хорошим отцом.

Александр, ул. Северная, 6а-30, Невинномысск, Ставропольский край, 357108

***

47 лет, инвалид III группы (глухой на оба уха), речь отличная. Живу в селе, небогато, но для жизни есть все: свой дом, огород. Надеюсь встретить добрую, нежную, порядочную женщину до 53 лет, можно инвалида II-III группы, согласную на переезд. Вместе нам будет хорошо! Устал от одиночества!

Владимир Дмитриевич Мелешко, д/в, п/п 0708 225435, с. Константиновское, Петровский р-н, Ставропольский край, 356500

***

Ищу порядочную женщину 57-62 лет, без криминального прошлого, согласную на совместную жизнь без интима.

Без подписи, д/в, п/п 3206 271591, Кемерово, 650001

***

Мне 53 года. Живу с мамой. Не пью, не курю. Была одна женщина, но и та обманула. Есть свой дом и времянка, вода, газ, баня. Мне все равно, есть у вас дети или нет, лишь бы вы были хорошей хозяйкой и любили своего мужа.

Владимир Окружко, пер. Маяковского, 103, Армавир, Краснодарский край, 352902

***

69 лет. Не пью, никогда не курил. Хожу в церковь. Много рабочих специальностей. Хочу познакомиться с женщиной моего возраста.

В. А. Кочиев, д/в, г/п, Элиста, Республика Калмыкия, 358000

***

Скоро исполнится 59 лет, высокий. Русский, без вредных привычек. Живу в своей квартире. Остался один, из Ставропольского края давно уехал. Оказывается, в нашем возрасте негде познакомиться, поэтому решил обратиться за помощью в «Айболит». Хотелось бы встретить добрую, заботливую женщину. Согласен на переезд в пределах Южного региона.

Без подписи, д/в, п/п 8501 079233, главпочтамт, Элиста, Калмыкия, 358000

***

60 лет, абхазец. Не пью, не курю. Есть домик в деревне. Работаю, ухаживаю за скотиной. Хочу познакомиться с женщиной детородного возраста, которая могла бы родить наследника.

Валерий Шаликович Турава, а/я 1495, главпочтамт, Абхазсвязь СПВ, Сочи, 354000

Из почты «Айболита»

Хасан, спасибо тебе! Ты настоящий и смог бы стать мне другом на всю жизнь...

В №20 «Айболита» за 2010 год было опубликовано мое письмо на странице «Познакомимся». Хочу выразить огромную благодарность мужчинам, которые прислали мне письма. Они были разные, много от людей старше меня, которые по разным причинам остались без жилья. Милые, славные, я не могу решить вашу жилищную проблему, хотя мне искренне жаль вас! Были письма никакие, написанные не от одиночества, а просто так, но и за них спасибо.

Одно письмо меня взволновало. Я его часто перечитываю. Написал мужчина из Дагестана. Хасан, спасибо тебе! Ты настоящий, ты смог бы стать мне другом на всю жизнь. Но я написала тебе, почему мы не сможем быть вместе. Поверь, это веские причины!

Один мужчина из Ставрополя звонил почти ежедневно, но однажды, услышав смех моей внучки (ей 6 лет), резко прекратил общение. Испугался! Да это и к лучшему. Моя любимая внучка бывает у меня раз в два месяца. Не понимаю мужчин, которые пишут: «...независимой от детей и внуков». Это значит надо отказаться от них?! Да ни один мужчина в мире не стоит этого! Вы уж простите меня. Ужас охватывает, когда читаю в газете письма от женщин, которых дети и внуки оскорбляют, выгоняют, терроризируют... Господь отвел от этого. Я бы каждой женщине пожелала таких детей и внуков, как мои. Меня любят, обо мне заботятся. Образованные, независимые, обеспеченные. И если мне посчастливится встретить того единственного, кто станет мне другом, опорой, мои дети примут его и будут относиться к нему с уважением. Мужчины, пишите, если вам очень одиноко. Возможно, наши судьбы где-то пересекутся...

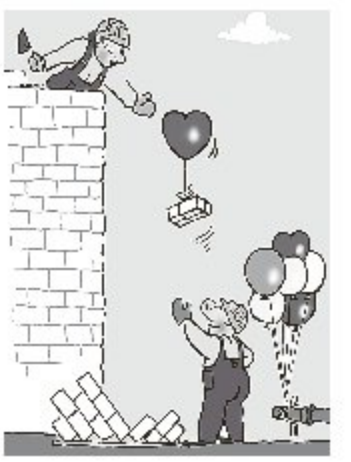
Вера, а/я 2510, Краснодар, 350061

Я решил уехать в село, а девушка не захотела уезжать из города...

Мне 35 лет, инвалид детства II группы, страдаю депрессией. Но еще больше — от одиночества. Семь лет назад я уже обращался за помощью к «Айболиту». С одной девушкой сложились дружеские отношения. Настолько дружеские, что почти 3 года мы прожили вместе. А потом я решил уехать в село, а девушка не захотела уезжать из города. Так и расстались... Я ее не осуждаю, понимаю, что все мы разные.

И вот с тех пор прошло уже два года. Пытаюсь заново строить личную жизнь. Познакомлюсь с православной женщиной 28-40 лет, инвалидом детства II-III группы, с уравновешенным характером, не склонной к полноте, желательно из сельской местности Ставропольского, Краснодарского края или Калмыкии. Ребенку до 4 лет буду рад. Своих детей нет. Я спокойный, трудолюбивый, без вредных привычек и жилищных проблем, домосед, но люблю путешествия. Моя мечта — побывать во всех монастырях Северного Кавказа.

Андрей Щелкунов, д/в, п/п 0701 585873, почта, ул. Советская, с. Высоцкое, Петровский р-н, Ставропольский край, 356526



Народная артистка СССР Э.С.Пьеха

Компания «Доктор Вижн» ОГРН 304760432400115. Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание

® КОМПАНИЯ Доктор Вижн ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Очки-тренажеры «Супер-Вижн»

Вы поверите, что человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку офтальмологической таблицы, через три- четыре месяца непременно увидит буквы четвертой, пятой, даже седьмой строки, но уже без очков?

Секрет очков «Супер-Вижн» прост: вместо линз — тонкие пластины со множеством специальных отверстий.

С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Очки помогают остановить развитие катаракты, **восстановить зрение** после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом России. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5 – 1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения.

У детей **эффект достигается** еще быстрее и носит более стойкий характер.

Как просто: несколько месяцев тренировок, и **вы сможете** навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки, и взглянуть на мир **ясными, своими глазами**.

Цена: 680 руб.

Фирменный футляр для очков: 180 руб.

Антигрибковые носки «Шанс»

Клинические испытания показали, что **эффект** от ношения этих носков со специальной пропиткой в 5 – 6 раз **выше** любого противогрибкового препарата.

Первый **результат** виден уже на третий день. Кожа ног становится мягкой и эластичной, исчезает неприятный зуд, потливость, затягиваются трещины между пальцами. Через 4 – 6 недель улучшается структура ногтей, исчезает даже намек на неприятный запах.

Использовать носки «Шанс» дерматологи **рекомендуют** буквально всем.

Заказывая, не забудьте указать нужный размер.

Цена за 5 пар: 400 руб.

Цена за 10 пар: 658 руб.

Травяной противогрибковый крем: 55 руб.

Биокорректор «Невотон»

Поистине рекордсмен по количеству успешно вылечиваемых заболеваний! Это небольшая продолговатая капсула воздействует слабыми магнитными полями на точки тела человека и дает удивительные результаты.

Закрепите его на теле и занимайтесь своими делами.

Воздействие без лекарств, простота, эффективность, функциональность — основные преимущества «Невотона».

Биокорректор «Невотон» мягко, безвредно воздействует на организм и в профилактических целях может быть полезен всем, особенно детям, пожилым людям, спортсменам, работникам профессий, сопряженных со стрессам.

В комплект входят 2 насадки.

Цена: 780 руб.

Очки для водителей «Антифары»

Очки со специальными светофильтрами предотвращают ослепление водителя бликами фар встречных автомобилей, солнечным светом, блеском снега. Очки **улучшают** контрастность **зрения** в темноте, при дожде и тумане, снимают усталость глаз, ощущение жжения и «песка» в глазах.

Очки «Антифары» прошли тестирование и **рекомендованы** Московским Автодорожным институтом. Имеется гигиеническое заключение Минздрава России.

Очки могут использоваться как солнцезащитные, поскольку они блокируют ультрафиолетовое излучение, защищая глаза от яркого солнечного света

В комплект входит чехол для очков.

Цена: 450 руб.

Заказывайте наши товары почтой, **наложенным платежом** с оплатой при получении. Тариф за почтовый перевод – 3% от стоимости заказа. Укажите название и количество товаров на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

121099, Москва, а/я 17, «Доктор Вижн-АБТ»

150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн-АБТ»

Тел: **8 (800) 250-15-17 – из России звонок бесплатный**

Электронной почтой: **info@doctorvision.ru.**

На нашем сайте: **www.doctorvision.ru.**

Минимальная сумма заказа: 450 руб.

Фирменный магазин **«Доктор Вижн»** в Сочи: **Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание, павильон 18-19.**

РЕКЛАМА С 18

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Все наши товары сертифицированы

Уговорила тёща озорная...

Расслабилась Лариса
С бутылкой лимонада,
В тени у кипариса
Желанная...

На часах и на медалях,
На подносах
с давних пор
Пишет буквы дядя
Валя,
Потому что он...

Январю —
крутая стужа,
Для котов
чердачных —
март.
Как апрель —
капели, лужи,
Ну а в мае —
птичий...

Ввел нововведение
Педагог по
пению:
Тот, кто скажет, кем был
Гендель,
Получает
с маком...

На Камчатке — иваси,
В Белом море —
пикша,
В Петропавловске —
такси,
А в Калькутте...

Двести грамм!
Орехи, мед —
Супершоколадина!
Угощает всех Федот —
Он у нас не...

Не ходит на медведя,
По пабам и налево,
На то она и леди,
На то и...

Как проедет по мосту,
Слышно даже за версту
Конюха Олега —
Так скрипит...

На реке воды по пояс,
Летом — мель,
зимою — лед.
То ли дело скорый
поезд
Или, скажем...

Полицейский Питер
Ной
Крупный куш сорвал
весной:
Переехал сразу коп
Из бунгало в...

Сельский пляж. Сомкните вежды,
Здесь ныряют без
одежды!
Замутила воду
банда —
Беспорточная...

Что за тяга к блюду
с мясом?
Ешьте редьку лучше
с квасом,
Лук, морковку,
но народ
В рот пихает...

Почитателей —
как мошек
И один поклонник-фан!
Ох, не зря себе
в горошек
Я пошила...

«Ну и пес,
Тамарка!» —
Намекаю
тонко.
У меня овчарка,
У нее...

Шаловливы
Гришки внуки
Стали с некоторых пор:
То стамеску
схватят в руки,
То ножовку,
то...

Что вчера со мною
было!
Ехал я на сенокос,
Зашатался под
кобылой
Через речку дряхлый...

Зульфия — невеста
в теле!
Бровь дугой, глаза
светлы.
За нее Ахмат в апреле
Получил большой...

Как ромашки лепесток,
Безупречен Боря.
Ну а выпьет три по
сто —
По колено...

Конь-огонь по
кличке Орбит
От травы
воротит нос.
У него сегодня
в торбе
Замечательный...

Челночница
Любка:
Билеты,
поклажа...
Сначала закупка,
А после...

Любимая
ропщет?
Нахрапом
не надо.
Есть способ
попроще:
Измор и...

Моего миленка Гену
Не пускаю в двери я:
Потерял из-за измены
Он мое...

У соседей
с давних пор
На стене висит
ковер —
Моль в
восторге!
А у нас
На полу лежит...

«Что-то вас не
видно было, —
Говорит соседка
Мила. —
Где так сильно
загорело
У твоей супруги...»

А за то, что по
грибы
Не пошел
Евгений,
Дуська мужа
из избы
Вытолкала в...

«Может, кто-нибудь
ответит,
Чем же Нобель
знаменит?»
И сказали хором дети:
«Он придумал...»

Карлик Веня
улыбнулся,
Подтянул
резинки гетр,
Разбежался,
оттолкнулся
И взлетел
почти на...

Часто тот,
кто водку пьет,
Попадает в...

Жил я
беззаботно
и гладко,
Да влюбился
вдруг
в акробатку.
«С детства, —
улыбается
Лена, —
Привлекает
цирка...»

Ради наших с вами
денег
Он находчив и хитер.
Прячьте тугрики:
мошенник —
Замечательный...

«Веришь, после
поцелуя
Океан переплыву я!
А холодная вода —
Это, Зоя...»

«На дачах
ягоды сгорели.
Знать, поливать
не захотели.
А у меня
в лукошке, Вика,
Крыжовник
есть и...»

В сентябре —
арбузы, груши.
В марте —
только бить
баклуши,
Отошедши ото
сна.
Лучше осень,
чем...

Прочитал в одном
разделе
Я в начале января,
Что закат на
самом деле
Та же самая...

Волк, медведь,
орел-стервятник,
Заяц... Все кричат:
«Ура!»
Патрикеевне —
тридцатник!
Место сборища...

Семь платформ и
паровоз —
Все спустила под откос
Взрывом спозаранку
Лара...

Увижу Волочкову
И тут же закричу:
«Браво!
Великолепно! Клево!»
А что?! Имею...

Прыгнул
с вышки Леонид
И имеет
бледный вид.
От ныряния
мой друг
Сильный испытал...

«Урожайность,
без сомненья,
Важный, граждане, вопрос.
Лучше нету
удобренья,
Чем буренушкин...»

«Нет! Одна ты
не пойдешь
На болото,
Нина!
Ну как с гати
соскользнешь —
Засосет...»

Не гляди, товарищ,
хмуро,
Матюгнулся —
рубль на кон!
Тут у нас отдел
культуры,
И введен такой...

Надула губки Лада,
Но только лишь
для вида,
Купил ей мармелада —
И кончилась...

Зоопарк. У клетки
грызли
Прутья два медведя...

С МИРУ ПО НОВОСТИ

Учитесь хорошо!

За хорошие оценки во время зимних экзаменов итальянские студенты теперь будут получать скидки в магазинах одежды. Возможность купить одежду дешевле заставляет молодых людей учиться лучше. Ведь размер скидки зависит от общего количества баллов, набранных студентом во время сессии: чем выше оценки, тем дешевле вещи (максимальная скидка 50 процентов). Акция стартовала в начале сессии в декабре и завершится в феврале 2011 года, когда в университетах закончатся экзамены.

Пожевал — вот и обед!

Американские ученые работают над созданием жевательной резинки со вкусами всех продуктов, необходимых для обеда из трех блюд. В необычную жвачку будут помещены различные ароматические добавки внутри микроскопических капсул. При этом необходимый привкус появляется в строго определенное время: каждая микрокапсула окружена жировой оболочкой, которая не позволит раньше времени перемешиваться их содержимому. Уже разработана жвачка со вкусами томатного супа, ростбифа, печеного картофеля и мороженого. Исследователи останавливаться не намерены и уже работают над рецептами жвачек со вкусом десерта.

Можно не стирать!

В Швейцарии 60 солдат целую неделю ежедневно маршировали в носках, изготовленных с применением высоких технологий. Их не меняли и не стирали. Выяснилось, что новинка не натирает ноги, предотвращает образование мозолей, не рвется и не нуждается в стирке целую неделю. Прикосновение их к ноге очень приятно. Правда, израильтяне уже давно обогнали швейцарцев: израильские солдаты получили специальные носки, которые можно носить две недели не стирая.

С 1 января по 31 декабря 2011 года проезд во всех видах транспорта бесплатный! Год Зайца!

Если бы молодость знала, изнемогла бы до старости.

Чем больше запасаешься терпением, тем быстрее оно заканчивается.

Ей-богу, правда!

«ЕДИНАЯ» РУЛИТ!

В Рязанской области родился ребенок, которому родители дали имя Единая Россия. Семья рабочая. Мать работает ткачихой, а отец — бригадир на заводе «Тяжпрессмаш». Как объяснили родители малыша, выбор был осознанный. «Мы с женой уважаем самую крупную партию нашей страны. Считаем, что «Единая Россия» символизирует политическую силу, крепость, уверенность в планах и целях. Поэтому мы и назвали так сына. Батюшка из сельской церкви полностью поддержал и благословил выбор имени». На вопрос, не удивляет ли его внимание журналистов, отец ребенка ответил, что ему такое внимание не в новинку. «К нам уже обращались с подобными вопросами два года назад, когда мы назвали нашу дочку именем Путин», — пояснил он.

Под углом 40 градусов

НУ, ЧЁРТ, ПОГОДИ!

После двухнедельного загула и запоя заявился дед Авдей домой и завалился спать рядом со своей верной супружницей бабкой Марьей. Надо сказать, что дед Авдей всегда спал рядом с женой, если только не пил и не гулял.

И вот просыпается он среди ночи и видит, как через него к Марье лезет наглый, рыжий, на черта похожий мужик. Перелезает, подлюка, и победно скалится. Дед изо всех сил в морду — хрясь! Упал он на пол, поднялся, отскочил к двери и снова скалится. Тут вскочил дед с кровати, схватил из печи чугунок с картошкой и в морду черту — бах! Улетел он в сени, дед за ним и снова в морду кулаком — хрясь, хрясь! А рыжий — во двор, стоит у сруба колодца и снова скалится. Тут дед совсем рассвирепел, схватил оглоблю и давай дубасить. Дубасил, пока не очнулся в больнице, привязанный к койке бинтами.

ПРОСЫПАЕТСЯ АВДЕЙ И ВИДИТ, КАК К ЕГО МАРЬЕ ЛЕЗЕТ НАГЛЫЙ, РЫЖИЙ, НА ЧЕРТА ПОХОЖИЙ МУЖИК. И СКАЛИТСЯ, ПОДЛЮКА...

А через пару дней, когда развязали, пришла к нему Марья, поесть принесла, настоя травок всяких попить дала и рассказала, как все было. Просыпается она оттого, что дед орет матом и лупит кулаками по воздуху, потом хватает чугунок с картошкой и в дверь — бабах! А потом выбежал на улицу. Марья за ним и видит, как Авдей колотит по колодцу оглоблей и черта поминает. Врачи говорят: «Белочка с дедом случилась». Но он думает, это черт к нему приходил.

С тех пор дед Авдей выпивает не больше рюмочки в день. Правда, рюмочка у Авдея особая — граненая трехсотграммовая. И по бабам дед Авдей больше не ходит, потому как прежде появлялась у него к этому делу охота лишь после литра тридцатиградусной бражки.

Виктор Володин

Эх, жизнь-жестянка...

СЕРЬЁЗНЫЕ ЛЮДИ

«В Думу пришли серьезные люди», — сказали Лепешкину по телевизору. «Значит, раньше там смешные человечки тусовались...» — понял Лепешкин и переключился на другую программу. Выступал мэр города. «В этом году на культуру и спорт ушла серьезная сумма», — вещал мэр. «А дошла смешная денюжка», — подыграл мэру Лепешкин и включил криминальную хронику. «Подошли серьезные ребята, выхватили портфель с деньгами и убежали...» — рассказывал какой-то мужчина, видимо, потерпевший. «В Думу побежали, к своим... Там все серьезные, затеряться легко», — решил Лепешкин. А на экране появилась женщина-милиционер в очках без стекол. «Серьезный мужчина в дорогом костюме зашел в ювелирный магазин, запугал охрану и вынес золотые украшения на серьезную сумму», — сообщила она Лепешкину. «В ювелирные надо пускать только смеющихся детей в шортиках и по одному, чтоб охрану не пугать. А торговать там мороженым по двадцать копеек — пусть выносят», — подумал Лепешкин, и женщина-милиционер продолжила: «Серьезная перестрелка произошла на 3-й Парковой улице. Двое пострадавших с серьезными ранениями доставлены в больницу». — «А какая у нас во дворе вчера веселенькая поножовщинка была! Пятерых пострадавших с ранками-обхохочешься в морг увезли...» — вспомнил Лепешкин. По телевизору уже выступал главный банкир страны. «В нашей стране любой серьезный человек может получить в банке серьезный кредит для серьезной покупки», — говорил банкир.

Лепешкин работал клоуном. Ему позарез была нужна свистулька. В этой стране Лепешкину ничего не светило.

Илья Криштул

Знаете ли вы, что...

- Чтобы увидеть женскую грудь, мужчине нужна девушка. Но есть девушки, которым, чтобы увидеть женскую грудь, тоже нужна девушка.
- Если в объятиях своей жены вам снится чужая жена, значит, вы кобель и потаскун. А если в объятиях чужой жены вам снится своя жена, значит, вы отличный семьянин!
- Собственное мнение, идущее вразрез с мнением большинства, разрушает зубы сильнее, чем кариес.
- Для того чтобы примета «Не узнали — богатым будешь!» сработала наверняка, надо натянуть на голову нейлоновый чулок и посетить банк.
- Самый простой способ заправить одеяло в пододеяльник — положить их вместе в стиральную машину.
- Взросление — это когда вместо того, чтобы пригрозить: «Я все маме расскажу», думаешь: «Главное, чтобы мама не узнала».

РАССКАЗИК

Бабка с дедом застукали внука за просмотром порнухи. Досмотрев эпизод, дед отвешивает бабке нехилую оплеуху. Офигевшая бабка: «Ты что?! За что?!» Дед: «Я ж тебе говорил, что так можно, а ты чего?» — «Чего?!» — «Чего-чего... Сдохну мол, сдохну...»

Любовь — это когда у женщины большие уши, а у мужчины — макаронная фабрика.

Звёздные приколы

ГЕННАДИЙ Малахов, выступая в глухих деревнях, плату за вход берет травами. Весь сбор от выступлений, по словам Геннадия Петровича, идет на чай.

***

НАТАША Королева подарила Тарзану зимнее нижнее белье из бобра. Во время примерки трусы отгрызли стриптизеру его бревнышко.

***

В МОСКВУ прибыл Брюс Уиллис. Хлебом-солью встречали знаменитого актера у выхода из вентиляционной трубы.

***

НИКОЛАЙ Басков покупает журналы с зеркальными страницами.

***

В ДЕТСТВЕ Николай Валуев на Новый год встал на табуретку и рассказал стишок Деду Морозу двумя этажами выше.

***

АНАСТАСИЯ Волочкова не включает звук на телефоне, чтобы не танцевать каждый раз, когда приходит SMS-ка.

***

ВЧЕРА Александр Лукашенко побывал на приеме у английской королевы. Показав себя истинным знатоком этикета, Александр Григорьевич разулся в коридоре.

Вау!

Я ПОРАЖЁН!

На барнаульском молокозаводе нашли потрясающий способ сделать дисциплину лучше. Мороженщикам велели отказаться от матерных слов и раздали миниславарики, в которых каждому бранному слову дан литературный перевод. Теперь мороженщики вместо «Пошел на...» будут говорить: «Не отвлекай меня, я занят», «Простите, вы слишком назойливы», «Ваше поведение не соответствует моим ожиданиям». Есть варианты и попроще: вместо «о...ть!» — «вау!», «боже мой!», «я поражен!».

Когда работники завода рассказывают о нововведении друзьям, те явно приходят в восторг от этой идеи. Даже отзываются о ней почти одинаково: «Я поражен!» Или что-то наподобие этого...

Бог в помощь

Икона святого Иоанна Русского

В Греции на острове Эвбея хранятся мощи святого чудотворца Иоанна Русского. Известно немало примеров, когда молившиеся ему люди исцелялись от онкологических болезней.

МОЛИТВА

О Святой новоявленный угодниче Божий Иоанн Русский!

Подвигом добрым подвизаяся на земли, восприял еси на Небесех венец правды, который уготовил Господь всем любящим Его. Мы, взирающие на святый твой образ, радуемся о преславном скончании жительства твоего и чтим святую память твою. Ты же, представ Престолу Божию, приими моления наши, рабов Божиих (имена), и ко Всемилостивому Богу принеси, а он пусть простит нам всякое прегрешение и поможет против козней диавольских, и избавит от скорбей, болезней, бед и напастей и всякого зла, чтобы благочестно и праведно пожили в нынешнем веке и сподобились предстательством твоим, аще и недостойни есмы, видеть благая на земли живых, славяще Единого во Святых Своих славимого Бога, Отца и Сына и Святого Духа, ныне и присно и во веки веков.

Кошмарики

ДВА МЕСЯЦА ПРОВЕЛИ НА КОЛЕНЯХ

Два буддистских монаха совершили паломничество в храм женского божества, олицетворяющего в буддизме энергию милости. Они прошли на коленях 800 км и провели в дороге 2 месяца. Через каждые три шага паломники останавливались и делали поклон в знак уважения богине. А каждую ночь спали под открытым небом в спальных мешках.

МИСКА ЗЕМЛИ НА ЗАКУСКУ

Жители индонезийской деревни Турбан землю используют в качестве традиционной закуски на обед. Готовят земляные блинчики из очищенного от камней чернозема, собранного на рисовых полях. Рецепт прост: замесите деревянной палочкой землю до получения твердой однородной массы и оставьте пропекаться в большом горшке на 1,5 часа. Хотя медики сомневаются в пользе такого блюда, крестьяне верят, что земляная закуска устраняет боль, и рекомендуют ее беременным женщинам, так как земля, по их мнению, очищает кожу еще не рожденного младенца.

Не мистика...

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ГОДАМИ НИКАК НЕ МОГУТ ПРОДАТЬ СВОЮ КВАРТИРУ?

«Это просто мистика», — жалуются некоторые читатели «Айболита». Хорошая квартира, в хорошем районе, ну не продается и все! Люди приходят, смотрят и не покупают...» А ведь им никто не рассказывал, что квартира продается после громких скандалов, мучительного развода и долгих судебных тяжб с разделом всего, что совсем недавно в ней находилось. Никто не говорил, что сложно было жить здесь последний год.

Посторонние люди — несостоявшиеся покупатели — об этом сами узнают по запаху, ведь специфическим запахом обладают все эмоции, и люди на бессознательном уровне их чувствуют, хотя не могут описать словами. Поэтому в одном доме новым жильцам сразу становится тепло, радостно, а в другом — неуютно и холодно. И это может сохраняться много лет, пока жилое пространство полностью не освоят новые жители и не перевезут в него свои события, семейные отношения и эмоции.

P. S. Россияне с момента рождения до старости переезжают из дома в дом не чаще 1-3 раз. Американцы за это же время успевают сменить 11 домов.

Знаете ли вы, что...

● Мудрые китайцы заставляют детей учить свою родословную до 70-го колена. Чем длиннее цепочка, связывающая нас с прошлым, тем шире границы нашей жизни. Ученые считают, что такие дети умеют жить, стареть и переживать потери с высоты их фамильного времени. И думать о вечном без страха.

● Проверить энергетику зеркала можно с помощью свечей. Их ставят напротив зеркала и смотрят: если пламя свечи вдруг затрепещет, то зеркалу не место в доме. Также стоит избавиться от зеркала, поверхность которого холодна и неприятна на ощупь.

● Тем, кто часто видит во сне покойного родственника или сильно горюет о смерти близкого человека, стоит посетить кладбище и покормить птиц на его могиле. Вы тут же почувствуете облегчение.

Ситуация

Грех непрощения — самый тяжёлый

Как примириться, простить, если человек, например, тебя зло обидел, предал? Я как-то слышал по телевизору призыв: прощайте всех, не носите в себе обиду, не помните зла, поставьте себе такую важную цель. Пытаюсь простить обидевшего меня близкого человека и не могу забыть зла, которое он мне причинил. Как это сделать?..

Игорь Иванович Беркутов, Воркута

Простить все же можно, если постараться, и очень важно. Это не означает, что вам удастся забыть причиненное зло: вы будете помнить его, но простите человека, причинившего его. Может быть, Бог и оставляет нам память, чтобы мы становились опытнее и во второй раз не попадали в ту же западню. Грех непрощения — один из самых тяжких. Бывает, человек долго и мучительно болеет, причем врачи не могут даже поставить диагноз. Вроде бы лечат, но хворь возвращается... А дело в том, что непрощение вредно не только для души, но и для тела. Надо покаяться и простить.

Настоятель костела Св. Иосифа в Орше Александр Жерносек

Думай, думай — *На каждый день*

Простые истины

В ПРИТЧАХ НЕТ ПРЯМОГО НАСТАВЛЕНИЯ. ЧИТАТЕЛЬ САМ ДОЛЖЕН ИХ ВЫВЕСТИ, ПОЭТОМУ ХРИСТОС СВОИ ПРИТЧИ ОБЫЧНО ЗАКАНЧИВАЛ ВОСКЛИЦАНИЕМ: «ИМЕЮЩИЙ УШИ СЛЫШАТЬ, ДА СЛЫШИТ!» ВОТ ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ПРИТЧ.

В лавке у Бога

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог. «Господи, что у Тебя можно купить?» — спросила женщина. «У меня можно купить все», — прозвучал ответ. «В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег». Бог улыбнулся и ушел. Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой. «И это все?!» — воскликнула удивленная и разочарованная женщина. «Да, это все, — ответил Бог. — Разве ты не знала, что в моем магазине продаются только семена?»

Выбор креста

Одному человеку казалось, что он живет очень тяжело. Однажды он пошел к Богу, рассказал о своих несчастьях и попросил у Него: «Можно, я выберу себе иной крест?» Посмотрел Бог на человека с улыбкой, завел его в хранилище, где были кресты, и ответил: «Выбирай». Зашел человек в хранилище, посмотрел и удивился: «Каких только здесь нет крестов — и маленькие, и большие, и средние, и тяжелые, и легкие». Долго ходил он по хранилищу, выискивая самый малый и легкий крест, и наконец нашел маленький, легенький крестик, подошел к Богу и говорит: «Боже, можно мне взять этот?» — «Можно, — ответил Бог. — Это твой собственный и есть».

Мольба безбожника

Однажды безбожник прогуливался вдоль обрыва, поскользнулся и упал вниз. Падая, он сумел ухватиться за ветку маленького дерева, росшего из расщелины в скале. Вися на ветке, он понял всю безнадежность своего положения: внизу были замшелые валуны, а способа подняться наверх не было. «Ну, — подумал он, — только один Бог может спасти меня сейчас. Я никогда не верил в Бога, но я, должно быть, ошибался. Что я теряю?» Поэтому он позвал: «Боже! Если ты существуешь, спаси меня, и я буду верить в тебя!» Вдруг с облаков раздался Глас Божий: «Нет, ты не будешь! Я знаю таких, как ты!» Человек так удивился, что чуть было не выпустил ветку. «Пожалуйста, Боже! Ты ошибаешься! Я на самом деле буду верить!» — умолял и убеждал он. Наконец Бог сказал: «Ну хорошо. Я спасу тебя. Отпусти ветку». — «Отпустить ветку?! — воскликнул человек. — Не думаешь ли ты, что я сумасшедший? Ведь я же разобьюсь!»

Бывает, что Бог как будто не слышит мольбы матери о своем ребенке, но в итоге причиной такой глухоты оказывается желание Бога исправить человека, для которого преждевременные поблажки — медвежья услуга.

Отражения в стеклах

Однажды пожилому священнику задали вопрос: «Почему бедные люди отзывчивы на чужую беду, а богатые нет?» — «Посмотри в окно, — ответил тот, — что ты видишь?» — «Вижу дома, деревья, небо, дети бегают по лугу...» — «А теперь посмотри в зеркало, — продолжал священник, — что там?» — «Вижу себя», — был ответ. «Так вот, — серьезно сказал священник, — и там, и тут простое стекло, но второе стекло немного припудрено серебром...»

Неверное толкование

Одна вдова услышала как-то от людей, что сказал Господь: «Если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: перейди отсюда туда — и она перейдет». Обрадовалась она, так как во дворе у нее с давних пор лежала большая гора навоза, но желания взяться за лопату и убрать кучу у вдовы не было. Два месяца женщина соблюдала закон, постилась и молилась. Наконец она решила, что исполнилась веры с избытком. Выйдя в свой двор, приказала навозу перейти в поле. Но не шелохнулась гора навоза. Много раз повторила вдова: «Перейди отсюда туда», но не пошевелилась даже трава, растущая во дворе. В досаде отправилась вдова спать, сказав: «Так я и думала».

Авось пригодится — *От нечистой силы*

Соль заберёт зло

СОЛЬ ВСЕГДА СЧИТАЛАСЬ ОБЕРЕГОМ ОТ НЕЧИСТОЙ СИЛЫ: ЧЕЛОВЕК, ЗАМЫШЛЯЮЩИЙ ПРОТИВ ВАС НЕДОБРОЕ, НЕ РИСКНЕТ ПОПРОСИТЬ У ВАС СОЛЬ.

* Если соль просыпалась, чтобы избежать неприятностей, нужно аккуратно смахнуть ее тряпочкой на белое блюдце и произнести над ней три раза обережный заговор: «Соль не вода, все уйдет без следа». Ну или по обычаю кинуть через левое плечо, где находится дьявол, три щепотки соли или трижды плюнуть туда же.

* Люди, съезжающие с квартиры, должны оставить после себя хлеб и соль, иначе неудача постигнет и их, и новых жильцов.

* Нехорошо одалживать соль, еще хуже — возвращать долг. Если уж вам пришлось попросить соль у соседки, отблагодарите ее как-нибудь иначе: ну хоть шоколадку подарите.

* А вот если та же соседка заглянула к вам с просьбой одолжить хлеба, не вздумайте отказать: навлечете бедность и всяческие беды!

* Если в делах или дома все идет наперекосяк, стоит обратить внимание на то, как вы режете и раскладываете хлеб. По поверьям, резать хлеб надо с верхнего угла и, не переворачивая, класть в хлебницу или тарелку.

* Если в доме частые ссоры, снова поможет соль. Насыпьте в сковороду 5 ст. ложек соли, поставьте на огонь. Как только соль начнет темнеть и стрелять, нашепчите на нее: «Зло темное соль забрала, скандалы и слезы в себя впитала». Шептать надо до тех пор, пока соль не станет темно-коричневого цвета. Затем собрать в пакет, вынести из дома, перейти через дорогу и рассыпать на перекрестке. Уходя, перекреститесь трижды и не оглядывайтесь.

* Если вас сглазили, наберите стакан воды и киньте щепотку соли. Затем нашепчите на воду три раза: «Соль и водица, милые сестрицы, засолите горе, унесите в море». Отпейте три глотка, перед сном поставьте стакан в изголовье. Утром умойтесь этой водой над раковиной (в деревне постарайтесь, чтобы вода из стакана стекала в водоем).

* Солью посыпайте порог, чтобы никакое зло — ни человек с недобрым умыслом, ни порча-проклятие — не могли войти в дом и коснуться его обитателей.

* Чтобы в доме был достаток, на ночь оставляйте на столе кусочек хлеба и солонку. И, накрывая на стол, сначала ставьте соль, затем хлеб.

Какие деревья что лечат

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЕРЕВЬЯ С ПРЯМЫМИ СТВОЛАМИ, СТОЯЩИЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ — В НЕСКОЛЬКИХ МЕТРАХ ОТ СВОИХ СОБРАТЬЕВ.

* Очень важно знать, какое дерево перед вами: вампир или донор. Для этого нужно лишь плотно прижаться к стволу и постоять так несколько минут. Если после такого общения вы почувствуете прилив сил, то дерево может быть донором. А если появились головокружение, слабость или даже головная боль, стало быть, вам довелось пообщаться с деревом-вампиром. Однако бояться его не стоит. Более того, для оздоровления желательно общаться с деревьями, сначала «отсасывающими» энергию, затем пополнить ее надо от дерева-донора. Сильными энергетическими донорами являются дуб, береза, ель, сосна, кедр и абрикос. Причем самой мощной энергетикой обладают цветущие деревья. Ива и береза — с нежной и легкой энергией. С них лучше начинать энергетическое общение больным и ослабленным людям. Сильно «отсасывают» энергию осина, тополь и ольха. Определить энергетически подходящее для вас дерево легко с помощью кусочка фольги от конфеты или шоколадки. Погладьте ее ногтем. Если фольга притягивается к коре, дерево готово помогать вам, если же она липнет к руке, лучше поискать другое дерево.

* Присядьте так, чтобы позвоночник соприкасался с корой дерева, а руки свободно лежали на коленях. Или станьте так, чтобы спина и затылок касались ствола, а кисти рук лежали на пояснице одна на другой. Ноги же расположите по обе стороны ствола.

Так можно восстановить расшатанную нервную систему, излечить радикулиты, заболевания почек, нормализовать артериальное давление.

* Станьте так, чтобы с деревом соприкасались грудь и живот. Руками обнимите ствол, а ноги расположите по обе стороны от него в полуметре от основания. Это улучшает работу желудка, поджелудочной железы, печени, сердца, легких, кишечника, нормализует температуру, способствует профилактике атеросклероза и повышает тонус.

* Для оздоровления достаточно 3-5 минут постоять возле дерева-донора на расстоянии 2-3 см, не прижимаясь к нему и как бы полуобхватив его ствол руками.

* Полезнее подходить к своему дереву босиком и в легкой одежде из натуральных тканей.

* Для лечения используйте деревья с прямыми стволами, стоящие в одиночестве — в нескольких метрах от своих собратьев.

* К проблемным зонам можно прикладывать и плашки деревьев. Если нет возможности выбраться в лес (деревья в городе чаще всего больны и сами нуждаются в помощи человека), можно использовать плашки деревьев — тополя, осины, ольхи. Для их изготовления выбирайте крупные ветви от сломанных или спиленных здоровых и еще не подгнивших деревьев. Ветки распиливаются на диски диаметром от 2 до 10 см и толщиной от 1,5 до 2 см. При обострении болезни или для предупреждения ее приступа плашку закрепляют на больном участке тела на 3-8 часов.

■ Хотите сразу ощутить прилив сил и энергии? Подойдите к дубу.
■ Прислонитесь к черемухе ушибленным местом — исчезнет синяк.
■ Прижмитесь щекой к осине — перестанут ныть зубы.

Например, при головной боли, вызванной стрессом или повышением артериального давления, осиновую плашку располагают, фиксируя ее лейкопластырем, в затылочной ямке (она находится прямо под затылочным бугром). А при радикулите диски закрепляют на позвоночнике или около него по ходу болей.

Людям с больным сердцем или предрасположенным к мигреням надо осторожно контактировать с осиной.

Ёшкин кот!

Чем шея длиннее, тем красивее

На границе Бирмы и Таиланда живет племя, у которого идеалом женской красоты считается длинная шея. Чем больше медных колец надето на шею, тем более привлекательной кажется дама, поэтому истинная красота приходит с возрастом. Если кольца снять, дама мгновенно погибнет от перелома длинной, хрупкой шеи, которая просто не выдержит веса головы.

На снимке: в этом здании плетут корзины. Жаль, что построили такую красоту в США, а не у нас в России, где народ издавна занимался плетением лаптей и корзин.

РЕКЛАМА С 7

Секрет сверхлёгкой обработки земли

Новинка от производителя плоскореза Фокина. Новый плоскорез из нержавеющей стали с трехсторонней заточкой «Пышка».

Теперь мы добавляем второй черенок в подарок.

За сотню лет в инструментах и способах обработки земли мало что изменилось. Если раньше крестьянин обрабатывал землю с помощью домашней скотины, то сейчас большинству дачников и огородников не на что рассчитывать, кроме как на свои руки, лопату и вилы. Ручной плоскорез — удачное, а в некотором роде уникальное изобретение. Он заменяет культиватор, лопату, мотыгу, грабли, кетмень, вилы, рыхлило и косу. Плоскорезом «Пышка» без переналадки выполняются более 20 видов работ с большей скоростью и минимальными затратами физических сил. Например, при замене лопаты участок в 10 соток 1 человек может обработать за 1 день. Плоскорез легко справляется с сорняками, им легко обрабатывать междурядья и формировать грядки овощных культур, срезать усы у клубники и скашивать лишнюю малину. Задайтесь вопросом: сколько тонн земли вы вынуждены переворачивать при вскапывании земли осенью или весной? Десятки тонн, и только на 1 сотке! Изобретатель плоскореза В. В. Фокин писал: «С помощью плоскореза землю обрабатываю без оборота пласта, тем самым не разрушается верхний слой грунта с кучей полезных микроэлементов и микроорганизмов. Заметил, что повысилась биологическая активность почвы, увеличилась урожайность, ускорилось созревание урожая. Вместо навоза выращиваю органические удобрения вторым урожаем».

Кроме того, за один проход плоскорезом «Пышка» не только обрабатывается верхний слой грунта, но и одновременно за счет уникального изгиба на плоскорезе на сухих почвах вы будете рыхлить землю. Нержавеющая сталь легко затачивается и устойчива к коррозии. За счет разборной ручки с защитой рук от мозолей вы всегда его сможете возить с собой в общественном транспорте или в машине. Благодаря первым откликам обладателей плоскореза «Пышка» и высокому качеству производства с использованием современных технологий в 2009 г. плоскорез «Пышка» вошел в список 100 ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ. Два полноценных плоскореза «Пышка» за одну сумму. Большой плоскорез с разборным черенком 1,3 м; малый плоскорез + черенок с фиксатором для рук, размер 0,65 м.

Цена 849 руб.

В ПРОДАЖЕ ТАКЖЕ ИМЕЕТСЯ:

Комплект плоскорезов «Пышка» для тяжелых почв из утолщенной нержавеющей стали. Специально разработан для тяжелых глинистых почв. Усиленный большой плоскорез + разборный черенок 1,3 м; малый плоскорез + черенок с фиксатором для рук, размер 0,65 м.

Цена 998 руб.

Комплект плоскорезов Фокина (большой и малый) + сборный черенок 1,3 м — 1 шт. Хорошо зарекомендовавший себя плоскорез из прочной стали с усовершенствованной разборной ручкой и со специальной защитой рук от мозолей. При перевозке не займет много места.

Цена 649 руб.

Уникальный парник — мечта дачника

ОЧЕНЬ ВАЖНО: для нашего парника «Подворье» мы используем пленку со специальными стабилизаторами и добавками. Она разработана специалистами для парников и теплиц. Благодаря добавкам пленка отлично пропускает ультрафиолетовые лучи, которые способствуют ускоренному росту рассады, на поверхности практически не собираются капельки воды, а по ночам или во время перепадов температур задерживает тепло. Кроме того, пленка устойчива к разрывам, что увеличивает срок ее службы во много раз. При хранении и перевозке парник не занимает много места. В случае необходимости быстро уберете, не более чем за несколько минут, а 5 метров длины парника трансформируются в несколько сантиметров. Вы также легко, за одну минуту, установите эту конструкцию в необходимом месте вашего участка. Для долгосрочного использования в парнике устанавливаются дуги из оцинкованной стали.

Цена парника «Подворье» 500х65х45 см — 998 руб.

Умножай свой урожай

«Биоплант Флора» успешно прошел испытания в более 10 ведущих научных институтах РФ. Доказано, что «Биоплант Флора» максимально раскрывает потенциал сортов, потенциал почвы и питательных веществ удобрений. Повышает иммунную устойчивость к засухе, заморозкам, сокращает сроки созревания, увеличивает содержание витаминов, сахаров и белков. Как результат — увеличивается урожайность от 30 до 80%. Несколько миллилитров «Биоплант Флоры» размешивается с 1 л воды и наносится с помощью опрыскивателя на семена и растения. Предложение 10 соток.

Цена 998 руб.

Одного литра «Биоплант Флоры» хватит для обработки растений и деревьев на 10 сотках в течение года.

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена — предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работах в гаражах и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются, крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество и российский производитель.

Цена 426 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* К каждому набору плоскорезов книга «Король земельных участков» в подарок и при заказе любого товара наколенники по цене **всего 189 рублей.**

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 33-22-22, 36-90-35;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины **(050) 816-15-18.**
Главное — никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.
Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 150 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

* Акция бессрочна. ИП Бобылев Евгений Анатольевич, ОГРН 304572208000015.

Гороскоп с 23 февраля по 8 марта

Будьте скромнее — не сядете в галошу!

ОВЕН Конфликтов с ближайшим окружением, друзьями избежать не удастся. Но будьте, по крайней мере, разумны. Иначе в один момент растеряете друзей и единомышленников. Новых дел лучше не начинать — ничего, кроме препятствий и неудач, не будет. Не общайтесь с завистниками. Злость, сказанные в сердцах плохие слова в ваш адрес могут подпортить здоровье, а то и обернуться порчей. Как себе помочь, если это вдруг случится и на вас свалятся болезни? Берете два стакана. В один наливаете воду и начинаете переливать ее во второй стакан справа налево. Потом умываетесь этой водой, тем самым снимая все плохое. Это нужно сделать 33 раза. Или читайте молитву «Отче наш», в ней как раз 33 слова.

ТЕЛЕЦ Категорически запрещается принимать подарки от одиноких людей: от презента можно заразиться одиночеством.

Возможно, напомнят о себе больные суставы. Подкормите их желатином, получаемым из хрящей и костей животных. Половину пакетика (5 г) с вечера залейте 1/2 стакана охлажденной кипяченой воды, размешайте и оставьте для разбухания до утра. Утром добавьте кипяток и выпейте горячую, почти прозрачную жидкость натощак. И так 10 дней, потом сделайте перерыв на неделю и снова повторите. Особенно важно так лечиться зимой, когда в организме не хватает витаминов и минеральных веществ.

БЛИЗНЕЦЫ Идите, стоните, жалуйтесь на судьбу, присаживайтесь «для перекура», сцепляйте зубы... Но идите не останавливаясь. Вам будет дано столько препятствий, сколько в ваших силах преодолеть и победить. Главная проблема, которую надо решать без промедления, — это атеросклероз. Пора помогать сосудам: отказаться от жирной пищи, больше двигаться и пить полезный чай с медом. Смешайте 50 г цветков и листьев иван-чая, 20 г травы зверобоя, 15 г травы пустырника, 15 г листьев березы белой. 1 ст. ложку измельченной смеси залейте 300 мл крутого кипятка, настаивайте 20 минут и пейте с медом.

РАК Вампиры будут виться вокруг вас как никогда. Позаботьтесь о собственной защите. Прикрепите к внутренней стороне одежды булавку, а вечером внимательно осмотрите ее. Если острие потемнело, значит, кто-то пытался вас «атаковать». В этом случае расстегнутую булавку выбросьте на улицу.

Возможна бессонница, но на нее есть управа. Налейте на кусочек сахара 1 чайн. ложку валерьянки, положите кусочек на язык — пусть растворится. После этого настройтесь на глубокий сон, расслабьте тело — и не заметите, как уснете.

ЛЕВ Не так страшен черт, как его малюют. Во всем придерживайтесь здравого смысла, не придавайте большого значения ни словам, ни интонациям: в этот период всем трудно выражать свои мнения и чувства. И не ввязывайтесь в конфликты: они ничего не решат, а вот сил и нервов отнимут немало.

Чтобы не заболеть гриппом, пропустите через мясорубку 10 лимонов и 10 головок чеснока, добавьте 1 л меда, перемешайте и поставьте в холодильник. Каждое утро принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

ДЕВА Вы, конечно, большой молодец, однако переоценивать свои возможности опасно. Будьте скромнее, разумнее, иначе сядете в галошу! Избегайте конфликтов и не поддавайтесь искушению смотреть на мир сквозь розовые очки. Дела будут идти со скрипом, но главное, будут идти. Медленно, но верно. Вы в отличной форме и способны одержать любую победу. Однако тем, кто легко поддается сглазу и людской зависти, рекомендуем носить в сумочке или в кармане «живое серебро» — обычный ртутный градусник. Он действует на нечистую силу сильнее, чем твердое серебро типа сережек, цепочек, колец или браслетов!

ВЕСЫ Самочувствие оставляет желать лучшего. Да еще родственники будут подливать масла в огонь. Не раскисайте! Принимая важные решения, доверяйте доводам своего рассудка. Не поддавайтесь на провокации и позаботьтесь о здоровье. Тогда от проблем останутся лишь смутные воспоминания.

Одевайтесь теплее: сейчас все рискуют подхватить насморк, и вы в их числе. Не затягивайте с лечением. Для начала мелко нарежьте несколько зубочков чеснока, заверните в марлю, положите под наволочку подушки, на которой спите, и всю ночь дышите чесночным ароматом. Возможно, этого будет достаточно для выздоровления.

СКОРПИОН Забот будет невпроворот. Придется поработать над ошибками недавнего прошлого, причем не только собственными. Старайтесь избегать конфликтов, а лучше вообще меньше общайтесь. Если почувствуете, что дома стало некомфортно и хочется бежать вон, задумайтесь: кто приходил к вам в гости? Не с добрым сердцем приходили... Чтобы очистить дом от негатива, бросьте в ведро с водой щепотку соли и вымойте пол. Не расстраивайтесь — и на вашей улице будет праздник! И никаких рюмочек для расслабления — только горячий чай.

СТРЕЛЕЦ Такое впечатление, что никаких праздников не предвидится: небо хмурое, жена (муж) сварливая, начальство злобное. Но бежать от проблем несегодня, вльзя: надо настойчиво, стиснув зубы, продираться сквозь заросли крапивы к своему светлому завтра.

Полезно почистить сосуды антисклеротической смесью. Смешайте по 1 ст. ложке изюма, кураги, чернослива без косточек, инжира и кусочков лимона. Залейте смесь на ночь холодной водой, а утром пропустите через мясорубку. Храните в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды.

КОЗЕРОГ Ближайший период для вас — полоса удач. В такие дни можно успеть очень многое сделать. Главное, не хвататься за все подряд, а составить план действий. Берегите голову от перегрузок, руки от порезов. Будьте внимательны на обледенелых улицах. Благополучно пережить зиму без насморка и болезней горла поможет коктейль с перепелиными яйцами. Разбейте в миску 4 свежих яйца, добавьте туда 1/4 чайн. ложки имбиря и 1 чайн. ложку меда, взбейте. Добавьте 1 стакан холодной кипяченой воды, хорошо перемешайте и пейте 2 раза в день — утром натощак и вечером перед сном. Курс 7 дней.

ВОДОЛЕЙ Не все спокойно в вашем королевстве! Непредвиденные расходы, сложные отношения с членами семьи. Родные и близкие ведут себя не вполне адекватно. Шаг за шагом начинайте наступление. Не тратьте зря время, нервы и силы. Берегите кошелек — и от воров, и от собственных легкомысленных порывов.

Чтобы простуда обходила вас стороной, мелко нарежьте лимон, переложите его вместе с соком в литровую банку. Туда же добавьте головку измельченного чеснока, залейте все холодной кипяченой водой до горлышка, закройте крышкой и поставьте в темное место на 2 дня. Каждое утро натощак выпивайте по 1 ст. ложке смеси. Храните в холодильнике. Кроме того, эта смесь помогает при атеросклерозе и стимулирует желудочную секрецию.

РЫБЫ Интуиция и проницательность в эти дни будут сродни ясновидению, поэтому в самых трудных житейских вопросах слушайте внутренний голос: он даст вам единственно правильный ответ. Постарайтесь уберечься от гриппа. Мойте руки, вернувшись домой с улицы, и промывайте носоглотку хотя бы простой водой. Чтобы не заболеть, для укрепления иммунитета приготовьте настойку гвоздики: 5-6 гвоздичек залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час и выпейте в течение дня в теплом виде. А можно время от времени жевать сухую гвоздику — это тоже помогает уничтожать вирусы, попавшие в носоглотку.

АйБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Советы кардиолога**
ПЕРВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.

✓ **Не упусти время**
МЕЛАНОМА КОВАРНА И ЗЛА.

✓ **Это лечится!**
ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН ЭПИЛЕПСИЕЙ.

Эвалар www.evalar.ru

«Эвалар» — марка №1 в России!*

Как жить долго, оставаясь молодым и здоровым?

Реальный биологический возраст человека определяет содержание в организме коэнзима Q_{10} – чем больше его, тем меньше возраст. Снижение выработки собственного коэнзима Q_{10} в организме начинается уже с 30 лет. В результате клетки организма, которым не хватает коэнзима Q_{10}, быстро стареют и отмирают. Слабеет сердце, кожа теряет свежесть и упругость, появляются морщины.

Восполнить недостаток коэнзима из продуктов практически невозможно. Проще принимать препараты коэнзима. «Коэнзим Q_{10} Форте с витамином Е» от компании «Эвалар» – это настоящий «эксперт» времени («ТаймЭксперт») на основе коэнзима с усиленной формулой, обеспечивающий эффективную защиту от старения. Высокая антиоксидантная активность коэнзима Q_{10} в нем дополнительно усилена витамином Е.

Всего одна таблетка в день «Коэнзима Q_{10} Форте» замедлит процессы старения и позволит отсрочить возрастные изменения организма. Это поддержит работу сердечно-сосудистой системы, подарит свежие силы и поможет сохранить сияющий внешний вид, предотвратив образование морщин. Принимайте «Коэнзим Q_{10} Форте» от компании «Эвалар», и вы сможете управлять возрастом, замедляя процессы старения!

Хотите увеличить эффект от приема коэнзима вдвое? В дополнение к таблеткам используйте крем для лица «Коэнзим Q_{10} Форте», и оставайтесь неотразимой всегда!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; аптечная сеть «Ригла» 730-27-30; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 641-01-01, 714-72-72, 380-81-28, 375-18-19, 635-55-66, 592-33-55, 430-61-30, 370-40-83, 301-09-28, 348-22-49, 574-07-06, 273-69-92, 003; **Астрахань** 306-306; **Барнаул** 383-602, 770-110; 612-577; **Белгород** 524-912, 271-533; **Владивосток** 404-404; **Екатеринбург** 321-39-28, 383-61-42, 338-76-62; **Иваново** 327-150, 299-075; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505; **Иркутск** 291-658; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Курск** 589-218; **Нижний Тагил** 422-800; **Новокузнецк** 725-388, 776-477; **Новосибирск** 279-74-43; **Норильск** 483-880; **Омск** 445-515, 416-807, 452-824; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 996-00-60, 952-82-11, 270-54-04; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-844; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245, 208-750; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 232-33-13, 741-03-03, 267-50-00, 778-54-58; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-667; **Ярославль** 305-541, 410-050.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-98-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс (3854) 39-00-60. ОГРН 1022200553760

*По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009 г.
СоГР №77.99.23.3.У.10458.12.08 БАД, СЭЗ № 77.99.03.915.Д.008262.06.08 НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА С 19

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 23.02.2011 г. Подписано в печать 22.02.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 214788 экз. Заказ 112. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крас-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 277678 экз.